میلدرید نیومان و بێرنارد بێرکۆتس

چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت؟

-گفتوگۆ لەنێوان دوو دەروونناسدا-

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە
شێرزاد حەسەن

سلێمانی- 2002

ناوی کتێب: چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت.

ناوی وەرگێڕ: شێرزاد حەسەن

بابەت: دەروونناسی

مۆنتاژ: جەمال حسەین

هەڵەچن: ناسك عەزیز

تیراژ: 500 دانە

ژمارەی سپاردن : 345ی 2002

زنجیرە کتێبی گیرفانی دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (18)

www.sardam.org



پێش کەشە :

بەو کەسانەی کە یارمەتیان داین ببین بە باشترین هاوڕێی خۆمان- هاوڕێی یەکدی، دایکان و باوکان، منداڵان، نەخۆشەکان، مامۆستاکان، دۆستان و هەر هەموو یاوەرا نمان.

"پێشەکی"

ئەو کاتەی کە "ثوریـو" تێبینـی ئـەوەی کـرد کـە زۆربەی پیاوان لەنێو بێئومێدییەکی کپ و خامۆشدا دەژیـن، هـەرگیز پێشبینی ئـەوەی نـەدەکرد کـە ئـەو بێئومێدییـە دەکـرێ پڕبـێ لـە هـەراو دەنگـەدەنگ. دەکرێ پیاوی ئەم سەردەمە بتلێتەوە و ئازار بچێژێ، بەڵام هەرگیز بەبێ دەنگی ناتلێتەوە. ئێمـە هەمیشـە قسـە لەسـەر نیگـەرانی و دەردو بـێزاری خۆمـان دەکـەین؛ قسە لەسـەر گرفـت و کێشـەکانی خۆمـان دەکەین. لە ڕۆژی ئەمڕۆکەدا بۆ هەمیشـە دەرگاکـانی هـەڵاتن و خـۆ قورتـارکردن هـەن، بـۆ هەمیشـە پەرەشـووتێکمان دەست دەکـەوێ کـە بـە سـەلامەتی بمانگەیەنێتە سەر زەوی. هەمیشە گەر بمانەوێ کارو پیشەیەك دەسـت دەکـەوێ، بێشـومار گەمـەو بـەزم و خۆشی وا هـەن کـە خۆمـانی پێوە سـەرگەرم بکـەین، بۆمـان هەیـە سـواری فڕۆکەیـەك بـین و لـە دەسـت وەڕسی ڕابکەین. بـەڵام لـە هـەمووی گرنگـتر ئەوەیـە ئـەوەی کـە زووتـر و زۆرتـر بێزارمـان دەکـات بابـەت گەلێکن کە دەکرێ هەمیشە بۆ گفتوگۆ لەسـەر کـردن کراوە بن.

هەڵبەتە ئێمە قسە لەسەر هەموو ئەو شتە خەراپانە دەکەین کە لە جیهاندا ڕوودەدەن، سەبارەت بە جەنگ دەدوێین، سەبارەت بە خۆشگوزەرانی، نرخ و بەهاکان و پیسبوونی ژینگە. بەڵام ئێمە هەمدیس توانیومانە بە ئاشکراو ڕاشکاوانە قسە لەسەر نەنگی و چەوت و چەوێڵی دونیای ناوەوەی خۆمان بکەین.. ڕاشکاوانەتر لە جاران، قسە لەسەر نوشوستی و نائومێدی و بێزاری و دڵەڕاوکێی خۆمان، سەبارەت کێشەو گرفتەکانمان لەمەڕ ژن هێنان و شووکردن و (سێکس)، سەبارەت بە کەم و کورتی و ناتەواوییەکانی ژینمان. لەوانە نییە لە باب و باپیرانمان بەدبەختر بین، وەلێ ئەوەی کە ئاشکراو ڕوونە: ئێمە کارەسات و دەردەسەری و خەمەکان بە بەشێکی سروشتی نازانین لە بوون و ژیانی خۆماندا. بە خۆمانی ڕەوا نابینین کە دووچاری شکەستی و نوچدان بین، ئەگەر ئێمە ناشادو پەست بین، وا هەست دەکەین دۆڕاوین، دەربەدەرو ماڵ وێرانین، جێماوین.. وەك ئەو کەسەی هەڵقەی زێڕینی بزر کردبێ. ئێمە وەك ئەو ئافرەتە دەم بە هاوارانە واین کە بانگەشە بۆ ئازادی و یەکسانی دەکەن، ئێمەش چ لەسەر ئاستی تاکەکەس چ لەسەر ئاستی کۆ بە هەقی

خۆمانی دەزانین کە داوای ژیـانێکی پڕشـکۆ بکـەین و ڕەزامەندی وەدەسـت بێنـین، جگـە لـەوەش هـەبوونی کـارو پیشـەیەك مانـا بـدات بـە ژیانمـان. ئێمـە هـەر هەموو لە هەوڵی ئەوەداین خێرو خۆشی بـۆ خۆمـان وەدەست بێنین، هەمیشەش بڕوامان وایە کە ئێمە لە ژیاندا شایەستەی پتر لەوەین کە دەستمان کەوتووە.

یـاخود ئێمـە وایـن؟ ئێمـە دەتوانـین هـەر هـەموو دەردەدڵ و خەمەکانی خۆمان بخەینە بەرچاوان و بە پەلـەو دەسـت و بـرد هــەر هــەموو هۆکارەکـان ڕیــز دەکەین: سکاڵا لە کارو پیشەکانمان دەکەین، لە ماڵ و مــێرد، یــان دەردە دڵــەکان بــۆ ســەردەمی زۆر تــاڵی منداڵی دەگەڕێنینەوە. دیارە زۆربەشمان هەوڵی ئەوە دەدا کە ئەو کۆسـپ و تەگەرانـە ڕابماڵێ: جـار هەیـە کارو پیشەکانمان دەگۆڕیـن، یـەکدی تـەڵاق دەدەیـن و وەك ژن و مێرد جیا دەبینەوە، دەچینە لای پزیشکی دەروونـنــاس. کــەچی هەمیشــە دەوروبــــەر لــەوە سەرسـامن کـە ئێمـە هـەرگیز لـە گلـەیی و گـازاندە ناکەوین. ئایا ئێمە بە ڕاستی دەتوانین ژیانی خۆمـان وا لێ بکەین کە شایەستە بێ؟ وای دابنێ کە ئێمـە لـە ڕۆژگـارێکدا دەژیــن کــە لــە قــەیرانێکی گــەورەی کۆمەڵایـەتیدا دەژی، لـە دۆخێکـدا کـە بـەهاکان هــەر

هـەمووی لـە دارمـاندان، کـە دەکـرێ بـوار و هـەلی مانەوەو ژیان بۆ مرۆڤ مـەزەندەی جیاجیـای لەسـەر بکـرێ، بـەڵام لەگـەڵ ئەوەشـدا سـەبارەت بـە نـەوەی ئێمەو بە بەراورد لەگەڵ نەوەکانی ڕابردوودا هـەل و هـەڵبژاردنی زۆرترمـان لـە بـەردەمدا هەیـە. گـەر هێمنـتر بدوێـین، دەکـرێ بڵێـین ئێمـە کـەڵکمان لـەو هەلانـە وەرنـەگرتووە. بـۆ نـەمانتوانیوە و چـۆن دەتوانین؟

ئـەو پرسـیارانەمان خسـتە بەردەسـتی هـەردوو (دەروونشـیکار) لـە (مانـهاتن)؛ ئـەوانیش: دکتـۆر (بێرنارد بێرکۆوتز) و (میلدرید نیومـان)، ئـەو ژن و مـێردەی کە بـە یەکـەوە و بـە جیـا (بـە هاوکـاری کۆمەڵە کەسێکی تـر) سـەرگەرمی ئـەوە بـوون کـە یارمەتی خەڵکی بدەن بەوەی کـە ژیـانی خۆیـان پـڕو جوانـتر بکەن. ورد بوونەوە و شیکاری قسـەکانمان بـۆ لەمەودوا لەمەڕ ئەم مەسەلانە دەبێ.

*بـە مەبەسـتی تـێروپڕی و یـەکانگیری مەسـەلەکان، وەڵامـەکان ڕێـك و دامـەزراو دەبـن، هەروەك ئەوەی کە تەنیا دەروونشیکارێك بدوێ.

"گفتوگۆ"

خەڵكی وای ڕادەگەیەنن کە دەیانەوێ ئاسوودەو شادمان بن؛ کەچی لەوە دەچێ ئاسوودەگیی ڕاستەقینە خەونێکی مەحاڵ بێ. هەریەکێك لە ئێمە زۆر شێلگیرانە دەیەوێ بیگاتێ، بەڵام بۆ زۆربەمان، لەوە دەچێ، قەت پێی نەگەین. ئێمە چ هەڵەیەك دەکەین؟ بۆچی ژمارەیەکی زۆر لە خەڵكی بە شێوەی جۆراوجۆر لە ژیانی خۆیان ناڕازین؟ ئایا مەسەلە بە تەنها ئەو سەردەم و زەمانەیە کە تیایدا دەژین؟ ئاخۆ ئێمە چاوەڕوانیمان لە دونیا زۆرە؟ ئێمە شتە هەڵەکانمان.. شتە نادروستەکانمان گەرەکە؟

دەی باشە.. مەسەلەکانیش بەو ناشیرینییە نین. خەڵکێکی زۆر هەن کە بە ژیانی خۆیان ئاسوودەن؛ ئەوانە کەسانێکن کە بە دڵ و کوڵ دەژین، هەر چرکەساتێکیان لەو زیندەگییە خۆش دەوێ.

بەڵام قسەی زۆری لەسەر ناکەن؛ ئەوان پتر سەرگەرمی ژیانن، ئەوانە نە شت دەنووسن و نە دەچنە لای (دەروونشیکار). ئەوەش ڕاستە کە هەموو خەڵکی ئەو چێژو سیحرە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیاندا نابینن. زۆرن ئەو کەسانەی کە ئەو

هونـەرەیان نییـە ژیـانی خۆیـان خـۆش و ئاسـوودە بکەن.

+تۆ ناوی دەنێی هونەر. تۆ لەو بڕوایـەدای کـە ئەوەیان شتێکە دەکرێ مرۆڤ فێری ببێ، وەکو سەما یـان گۆزەگـەری؟ بـەڵام مـن دەبـێ وا بیربکەمـەوە کـە ئایـا تـۆ ئاسـوودەی یـاخود غەمگینی. تـۆ نـاتوانیت بـە بڕیـارێک خۆت دڵخۆش بکەیت. تۆ دەتوانیت سەرگەرمی دەیەها شت بیت، بـەڵام مـن نـازانم تـۆ چـۆن دەتوانیـت خۆت ئاسـوودە بکەیت، بەڵام لە ڕاستیدا تۆ نـاتوانیت ئـەوە بزانیـت تا ئەو کاتەی کە خەڵکی ئەبینی ئاخۆ مەبەستیانە ئاسوودە بن.. ئاخۆ هەوڵی بۆ دەدەن.

*بە بارێکدا ئەوە ڕاستە. بەڵام بەو شێوەیەی کـە تۆ باسی دەکەی، بەشـێکە لـەو گرفـت و کێشـانە ئـەو کاتـــەی ژمارەیـــەکی زۆر لـــە خـــەڵکی بـــە دوای خۆشـنوودی و ئاسـوودەگیدا وێڵن. ئـەوان وا هەسـت دەکـەن کـە شـتێك هەیـە دڵخۆشـیان دەکـات گـەر وەدەستی بهێنن. ئەوان هەمیشە چاوەڕێی ئەوەن کە ئاسوودەگی ڕوویان تێبکات. ئـەوان وای بـۆ نـاچن کـە ئەوەیان شتێکە ناکرێ چاوەڕێی بکەن.. بەڵکو دەبـێ خۆیان تیایدا بژین. خەڵکی دووچاری گـەلێك گرفـت

دەبن تاوەکو خۆیان فێری زمانی فەرەنسی یان فیزیا یان چوونە ژێر ئاو دەکەن. ئەوان ئارامی ئەوەیان تیایە کە فێری ماشێن لێخوڕین بن، کەچی هەرگیز بایی ئەوەندە خۆ سەغڵەت ناکەن کە چۆن چۆنی خۆ لێخوڕن، بەسەر خۆدا زاڵ بن و خۆ بەڕێوە ببەن.

+ئەمەیان بۆچوونێکی سەیرەو مایەی پێکەنینە. تۆ وامان تێدەگەیەنی کە ئێمە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی خۆمان بکەین دەبێ وەک ئەوە وابێ کە بە دوگمە داگرتن کاربکەین. ئایا هونەری خۆبەڕێوەبردن و ژیان کردن، بەڵای تۆوە، ناکرێ لەوە ئاسایی و سروشتیتر بێ؟

*بەڵێ.. لەوانەیە بکرێ، بەڵام بۆ زۆربەمان وا نییە. ئێمە بەو سیحر و نهێنییەوە لە دایك نەبووین کە فێرمان بکات چۆن چۆنی بژین، زۆربەشمان هەرگیز فێری نابین. ناکرێ وا خوێن ساردانەو وا میکانیکیانە لەم مەسەلەیە بچینە پێش، بەڵکو دەیەها شت هەیە کە دەبێ فێری ببین و بیکەین.

+دەتوانی نموونەمان بدەیتێ؟

*یەکەمین شت ئەوەیە کە دەبێ هەستی پێ بکەین: ئەگەری ئەوە بۆ خۆمان دابنێین کە ئێمە لە

شوێنێکی هەڵەدا بە دوای بەختەوەریدا دەگەڕێین. سەرچاوەکەی لە دەرەوەی ئێمەدا نییە، بەڵکو وا لە ناوەوەی خۆماندایە. زۆربەمان نەمانتوانیوە ئەو هێز و وزە شاراوەیە لە خۆماندا بەدی بکەین، ئێمە لە تواناکانی خۆمان کەمترمان وەگەڕ خستووە. هەروەها بەردەوام دەبین مادامەکێ بە داوی کەسێکدا دەگەڕێین کە کلیلی دەروازەکانی ئەو مەملەکەتەمان بداتێ. دەبێ دەرك بەوە بکەین کەئەو مەملەکەتە وا دەنێو ڕۆحی خۆماندا، کلیلەکەش وا بە خۆمان. هەر کت و مت لەوە دەچێ کە ئێمە چاوەڕوانی ئەوە بین کە مۆڵەت لە کەسانێك وەربگرین تا دەست بە ژیان بکەین.. ژیانێکی پڕو تێرو تەسەل. بەڵام تاکە کەسێك کە دەبێ ئەو مۆڵەتە بدات؛ هەر خۆمانین. هەرچییەکی کە بەسەرمان دێ لە ژیاندا؛ بە تەنها خۆمان لێی بەرپرسیارین. دەبێ ئێمە خۆمان هەست بەوە بکەین کە توانای هەڵبژاردنمان هەیە. ئێمە سەبارەت بەو زەمەنە باشەی هەمانە بەرپرسیارین.

+لەوە دەچێ، هێشتا بیرۆکەیەکی سەیرو سەمەرە بێ. گەر مەسەلەکە پەیوەندی بە ئێمەوە هەبێ، ئەگەر بە تەنها ئەوەمان لەسەر بێ کە پەنجە بە سویچێکی سیحراویدا بنێین و

ناسـوودەگی و خۆشـنوودی داگیرسـێ، بۆچـی هەریەک لە ئێمە ئەوە ناکات؟

*هیچ کلیل و سویچێکی سیحراوی لە ئارادا نییە. بـەڵام هـەر هـەموو مەسـەلەکە وەسـتاوەتە سـەر هەڵوێستی خۆمـان. گەر بمانـەوێ لـە ژیـانی خۆمـان بەرپرس بین، گەرەکـە گۆڕانێکی قـووڵ لـە هـەڵس و کەوتی خۆماندا بکەین، شـێوەی نزیکبوونـەوەمان لـە شتەکانی دەوروبەرمان بگۆڕین. ئێمـە هـەموو شـتێك دەکەین بۆ ئەوەی خـۆ لـەو گۆڕانـە بـەدوور بگریـن، لەو بەرپرسیارێتیە خۆ بێبەری بکەین. ئێمە پێمـان باشترە گلەیی لە خەڵکێك بکەین، یان ئەوەتا لە هـەر شتێك کە وای لێ کردووین غـەمگین بـین، بـێ ئـەوەی هەنگاوبنێین کەوا لـە خۆمـان بکـەین هەست بکـەین باشـترین. ئێمـە هـەتا کـە بـاس لـە هەسـت و نەسـتی خۆمـان دەکـەین وەك ئـەوە وایـە کـە ئــەو هەسـت و نەسـتە میوانــی بیــانیی بــن و لـــە ئەسـتێرەیەکی دیکـەوە هـاتبن. ئێمـە دەڵێـین "ئـەو هەسـتە داگـیری کـردم" وەك ئـەوەی ئێمـە کۆمـەڵێك بوونـەوەری بـێ دەستەڵات بین و هێزی سـەیر و سـیحراوی و پەنـهان لێمان بخورێ، کەچی زۆر بە ئاسـانی دەتوانـین بڵێـین -"مـن وام هەسـت بـە شـتەکان کـرد!" ئێمـە وا قسـە

دەکەین کە هەست و نەست شتێك بێ وەك ئاوو هەوا بگۆڕێ: لە ڕۆژێکی خۆشەوە بگۆڕی بۆ باوو بۆران، وا کە ئێمە هیچ دەستەلاتێکمان تیا نەبێ. ئەو جۆرە خوێندنەوەیە بۆ هەست و نەست و سۆزی خۆمان شتێکی بە کەلکە؛ لەو قولاپ و فەنارەیە دەرمان دەکات و بەرەو دۆخێك دەمانبات کە هەست بە خۆمان بکەین. ئێمە خۆمان بچکۆلە دەکەینەوە، تەنها بۆ ئەوەمانە کە ئەو هەلە لە کیس خۆمان بدەین کە توانای بڕیار و هەلبژاردنی شتەکانمان هەبێ.

+تۆ دەزانی، هەر بە ڕاستی من بەلامەوە قورسە بۆچوونێکی وا پەسەند بکەم. مەبەستمە بلێم کە هەست و نەستەکان سەیر و پەنهانن، دێن و دەڕۆن، زۆربەی کاتیش تێناگەی بۆچی وایە. گەر من تووڕە و نیگەران بم، لەبەر هەر هۆیەک، من دەتوانم خۆ ڕابگرم و قاپەکان نەشکێنم، یان بتوانم خۆ ڕابگرم و نەدەمە پڕمەی گریان، بەلام ناتوانم هەروا بە ئاسانی بلێم پەست و وەڕس نابم. هەتا لەوەش دلنیا نیم کە من چیم گەرەکە. سەرەرای هەموو ئەم شتانەش، گەر شتێک ڕوویداو ئازارم بدات، کەواتە ئەوسا هەقی خۆمە هەست بەو ئازار و دەردە بکەم.

★به دڵنیاییيه‌وه.. ده‌بێ هه‌روا بكه‌ی. تۆ هه‌قته له به‌رامبه‌ر هه‌ست و نه‌سته‌كانی خۆتدا ڕاستگۆ بیت، ده‌بێ حیساب بۆ ئه‌و هه‌ستانه بكه‌ی كه ئازارت ده‌ده‌ن، به هه‌مان ئه‌ندازه كه دڵخۆشت ده‌كه‌ن. هه‌ستكردن به شته‌كان به‌و ڕاستگۆییيه‌وه وات لێده‌كات كه به ڕاستی خۆت به ئاده‌میزادێكی ڕاسته‌قینه بزانیت. به‌ڵام زۆربه‌ی هه‌ره زۆری خه‌ڵكی هه‌میشه خۆ بۆ هه‌ست و نه‌سته ناجۆر و ناخۆشه‌كان ئاماده ده‌كه‌ن؛ به‌ڵكو هه‌تا دڵداریان له‌گه‌ڵدا ده‌كه‌ن. بێئه‌وه‌ی به ته‌واوی درك به‌وه بكه‌ن چی ده‌كه‌ن، هه‌ر خۆیان ده‌بنه هۆی هێنانی ئه‌و خه‌م و ده‌رده دڵانه. ئه‌وان شتی وا ده‌كه‌ن كه وایان لێبكات هه‌ستێكی ناخۆش دایانبگرێ، پاشان هه‌ر خۆیان ده‌ڵێن –"من نه‌متوانی یارمه‌تی خۆم بده‌م و به‌سه‌ر خۆمدا زاڵ ببم". ئه‌و مه‌به‌سته‌ی كه له پشت ئه‌م ڕسته‌یه‌وه هه‌یه ئه‌وه‌یه –"من یارمه‌تی خۆمم نه‌دا". به‌ڵام ئێمه هه‌ر هه‌موومان ده‌توانین یارمه‌تی خۆمان بده‌ین.

★

+ئاخۆ به ڕاستی ده‌توانین؟ نه‌مه‌یان. بیرۆكه‌یه‌كه كه ده‌مورووژێنێ و جوانه. من ده‌مه‌وێ به‌و خه‌یاڵ و بیرۆكه‌یه بگیرسێمه‌وه. ئه‌رێ چۆن ده‌توانین؟

*بە جۆرەها شێوە. یەکەمیان، دەبێ بڕیارێکی بنەڕەتی بدەی: ئایا دەتەوێ ورەت بەرز بکەیتەوە یان گەرەکتە دایبەزێنی؟ ئایا تۆ لەگەڵ خۆت دای یان دوژمنی خۆتی؟ لەوانەیە ئەمەیان پرسیارێکی سەیر بێ، بەلاّم زۆر بە سادەیی دەتوانین بڵێین زۆربەی خەڵکی گەورەترین دوژمنی سەرسەختی خۆیانن، ئەگەر بڕیارت داوە یارمەتی خۆت بدەی دەتوانیت بەو کارانە هەڵسیت کە وات لێ دەکەن هەست بکەیت باشیت، خۆیشت لەو شتانە بە دوور بگریت کە هەستێکی ناجۆر و ناشرینت لەلا بەجێ دێڵن. بۆچی تۆ کارێکی وا دەکەی کە دوا جار ئازاری ڕۆحی خۆت بدەیت، کەچی زۆر بە ئاسانی دەتوانیت کارێك بکەی کە دڵت خۆش بکات؟ ئەمەیان پرسیارێکی گرنگە کە لە خۆتی بکەی.

خەڵکی سەبارەت بە پیسبوونی ژینگە نیگەرانن. بەلاّم ئەو زیانەی کە ئێمە لە خۆمانی دەدەین، زۆر لەو زیانە قورسترە کە لەسەر دەستی ئێمەدا ژینگەی پێ بۆگەن دەبێ. ئێمە پێویستمان بە تەلەفزیۆن و نمایشی گاڵتەئامێز و "ستریپتیز" نییە تاوەکو مێشکی خۆمانی پێ پیس بکەین؛ ئێمە دەتوانین کاری جوانتر لەسەر خۆمان بکەین. نابێ کەس پێی

بوترێ کە خۆ بە کەم بزانێ و خۆ چکۆلە ببینێ؛ ئەوکاتەی خەڵکی بە دوای هەڵەو کەم و کوڕیدا دەگەڕێن، زۆر بە ئاسانی دەستیان دەکەوێ، یان هەتا دەتوانن بیخولقێنن.. بەڵام ئەگەر لە ڕاستیدا شتی وا نەبێ؛ بۆچی دروستی دەکەن. بۆ زۆربەی خەڵکی. دۆزینەوەی ئەو شتانەی کە وایان لێبکات هەست بە جوانی خۆیان بکەن شتێکەو دەهێنێ لەسەری بوەستین. هەندێ کەس هەر دەڵێی چاوی خۆیان بەستۆتەوە و ناتوانن هیچ ڕوناکییەك لە دەرەوەی خۆیاندا ببینن.

+بەڵام زۆریش ئەو کەسانەی کە جگە لە ڕۆشنی و دونیای سپی هیچی دیکە نابینن؛ ئەوان بە تەواوی لەخۆ ڕازین، وا هەست دەکەن، ئەگەر هەڵەو گوناهێک هەبێ، ئەوە هی ئەوان نییە، بەڵکو کەسێکی دیکە لە دەرەوەی خۆیان خاوەنی ئەو هەڵانەن.

*هەڵبەت. بەڵام هەتا ئەوانەش لە ڕاستیدا بڕوایان بە شتەکانی خۆیان نییە. ئەوانەی زۆر بە دڵ و کوڵ هەوڵ دەدەن ئاواهی خۆ ڕازی بکەن – هەروەها خەڵکی دیکەش- بەوەی کە ئەوان چەندە گەورە و مەزنن، هەتا ئەوانەش چاو لە شتێکی خۆیان دادەخەن. ئەوان هەڵەکانی خۆیان نابینن،

چونکـه ئـەوان دەترسـێن و هەسـتیش دەکـەن کـە خـاوەنی هیـچ شـتێك نـین. ئـەوان وا هەسـت دەکـەن کەوتوونەتە نێوان دوو بەرداش: نێوان ئەوەی کە تـا ئەوپـەڕی نموونـەیین یـان لـە هـەموو کەسـێك خـەراپترن کـە لەسـەر ئـەم زەوییـە ژیابـێ. گرفتەکـە لەوەدایـە کـە زۆر زەحمەتـە واز لـەم جـۆرە ڕوانینـە بێنـی، واز لـەو چاوە بێنـی کـە ئـاواهی خۆتـی پێـوە دەبینی، چونکـە لەسـەر ئـەوە دامـەزراوە کـە ناتـەوێ وەك هەیت خۆت ببینی. بۆ ئـەوەی بگۆڕێیـت، دەبـێ بە ڕاستی لە خودی خۆت بڕوانیت و هەڵەکانی خۆت ببینی. پێویستە توانات هەبێ ئەوەش ببینـی کـە تـۆ بە دەستی خۆت گەرەکتـە خـۆت چکۆلـە بکەیتـەوە و لە نـرخی خۆت دابەزێنیت، دەبێ بڕیار بـدەی کـە تـۆ مەبەستت نییە ئەوە بکەیت.

کەواتە دەبێ هەستیتەوەو جارێکی تر ئەو شتانە بکەیت کە شکۆو شانازی و خۆشیت پێ دەبەخشـنەوە بەوەی کە تۆ شایستەی ژیانیت.

★

+وەکو چی؟

★وەکو ئەوەی کە تۆ خاوەنی کۆمـەڵێ سـەرکەوتن و دەسـتکەوتی. ئەوکاتـەی کـە تـۆ شـتێك دەکـەی،

مەرجە شانازی پێوە بکەی، کەمەکێ لەناو ئەو شکۆیەدا بژیت، بۆ ئەوەش ستایشی خۆت بکەی، خۆشی و لەزەت لەو ئەزموونە بکەی، بیکەی بە بەشێك لە خۆت. ئێمە ڕانەهاتووین ئەوە بکەین، نە بۆ خۆمان و نە بۆ خەڵکی تر. ئەوکاتەی شتەکان بە هەڵەدا دەڕوات، ئاشکرا سەرنج بۆ لای خۆیان ڕادەکێشن. ئەو کاتەی شتەکان بە پوختی دەچنە پێشەوە، دەبێ چالاکانە لییان وردبینەوەو سەرنجیان لێبدەین.

مەسەلەکە پەیوەندی بە خۆمانەوە هەیە کە بایی چەند دەتوانین هەست بە خۆمان بکەین و حیساب بۆ خۆناسینی ئەو زاتە بکەین کە خۆمانین. ئەگەر ئێمە چاوەڕێ بین کە ئەو خۆناسین و دان پێدانانە لە خەڵکی دیکەوە بێ، زۆر بێزار دەبین ئەو کاتەی کە نایە، ئەو کاتەشی کە دێ، لەوەدایە بێباکانە ڕەتی بکەینەوە. ئێمە هەموومان حەزدەکەین ستایش بکرێین، بەڵام قەت سەرنجت داوە کە چ خێرا خۆشی ئەو ستایش و پیاهەڵدانە لەناو دەچێ؟ کاتێك ئێمە خۆمان ستایشی خۆمان دەکەین، ئەو خۆشنوودییە دەنێو خودی خۆماندا دەمێنێتەوە. دیارە ستایش و پیاهەڵدان و پێزانین

کە لـە دەمـی خـەڵکی دیکـەوەش دەیبیسـتین شـتێکی چاکە، بەڵام بە قەد ئەوە خۆش نییە کە لە خۆمـانی ببیسـتین. ئــەوەیان کارەســاتی گــەلێ لــەو کەســە مەزنانەیە کە کاری گەورە بـەجێ دەگەیـەنن، کـە بـۆ هەمیشـە چـاوەڕێی ئـەوەن کـە خـەڵکی دیکـە بـێ لێبڕانـەوە ستایشیان بکـەن و پـێیـان بڵێـن کـە ئـەوان چەندە مەزنن، بەڵام کە دەچنەوە ژوورەکانی خۆیـان هەڵدەلـەرزن، چونکـە ئـەوان هـەرگیز ئـەو سـتایش و پیاهەڵدانە لە دەمی خۆیانەوە نابیستن.

★

+من وای بۆ دەچم کـە وەک ئەو کـەسـانە وابـێ کـە جـارێک و دوو و سـێ، یـان هەمیشـە دەیانـەوێ شـتێک بـۆ خۆیـــان بســـەلمێنن، چونکـــە قـــەت ئـــەو بڕوایـەیان بـەو شـتانە نـەبووە، یـان چـەندین جـار ئـەو شتانە لەسەریەک دەکەن و دەکەنەوە کـە هەسـت دەکــەن، بــە ڕاســتی، نەبوونەتــە خــاوەنی -ئـــەو کەسانەی کـە هەرگیز لە هیچ شتێک تێر ناخۆن.

★بـەڵێ.. ئەوانـە هێشـتا لـە شـوێنێکی هەڵەدا بـۆ شتەکان دەگەڕێن. دەبێ وەك ئەوەی کە (دۆن جـوان) دەیکـرد دەنێـو هـەموو پێخەفـەکاندا؛ واهـەبێ. ئێمـە دەتوانـین شـێتییەتی ئـەو دۆخـە ببینـــین ئەوکاتـەی

سەیری ئەو نموونـە زۆر زەقانـە دەکـەین کـە دەکـرێ بڵێین جۆرێك لە زێدەڕۆیی تێدایە.

بەڵام ئێمە هەر هەموومان لەوەدا کارامە نین کـە بتوانـین ستایشـی ڕۆحـی خۆمـان بکـەین، بـە خـۆدا هەڵبڵێین. ئەگـەر کەسـێك بـۆ یـەك هەفتـە (ڕێژیـم) بکات و خۆی لە خواردن و خواردنەوەی زۆر بە دوور گرتبێ، وای لێ بێ لـە هەشـتەمین ڕۆژدا ئـەو ڕێژیمـە بشـکێنێ، ئـەو زۆر خۆراکییـەی کـە دەیکـات هیـچ بەراورد ناکرێ لەگەڵ ئەو (خـۆ سەرزەنشـت) کردنـە زۆرەی کە دەرهەق بە خـۆی دەیکـات. دەی باشـە خـۆ ئـەو کەسـە یـەك هەفتـە توانـی پـەیڕەوی ڕێژیمێکـی باش بکات؟ هەق وایە ئەو کەسە شانازی بـە خۆیـەوە بکـات و بگەڕێتـەوە سـەری، ئەگـەر مەبەسـتی بـێ. مەترسییەکە لێرەدایە: مەسەلەکە ئەوە نییە کە ئەو لـە بـەردەم خوانێکـی پـڕ لـە خۆراکـدا لاواز بـووەو بەرگـەی نـەگرتووە و لـە هەشـتەمین ڕۆژدا شکاندویەتی، مەترسـییەکە لەوەدایـە کـە ئـەو کەسـە ئەو وێنە جوانەی خۆی لەلا بشێوێ کـە یـەك هەفتـە کاری لەسەر ڕەسمکردنی کردووە. ئەمەیان شتێکە کە کەم کەس لە ئێمە تێی دەگات: جـا هـەر بـە ڕاسـتی ئێمـە نـاتوانین وێنـەی خۆمـان بـە جوانـی ببینـین.

ئەوکاتەی ئێمە (بـۆ بەیانییەکـەی ڕقمـان لـە خۆمـان دەبێتەوە)، دەبێ لە خۆمان بپرسین: ئاخۆ کەی بـوو کە خۆمان لەبەرچاو کەوت- لەو هەڵس و کەوتە بـوو کـە شـەوی پێشـووتر کردمـان، یـان لـەو هـەموو پەشیمانی و خۆ سەر زەنشـتکردنە بـوو کـە لـە ڕۆژی دواتردا هەستمان پێکرد.

★

+بەڵام ئەی ئەگەر تۆ خۆت هەست بکەیت کـە شتێکی پیس و بەدو ناشیرینیت؟ چونکە ئەوەشیان لای هەندێک کـەس هەستێکی ڕاستەقینەیە.. وا نییە؟ تۆ چۆن دەتوانیت بە کەسێک بڵێی کـاری ئەوتۆ بکـات کـە وای لێ بکـات لە خـۆی ڕازی بێـت، لە کاتێکدا ئەو کەسە، هەر خۆی، بە دو ناشـیرین خۆی ببینێ؟

★مـن وای بـۆ دەچـم گـەر کەسـێك وتـی – "سەیرکەن.. من کەسێکی بـەدو ناشـیرینم.. خـۆم وا دەبینـم و پـێی ڕازیـم.. تکایـە وازم لێبێنـن." ئەوسـا من ناتوانم هیچ بۆ ئەو کەسە بکەم. بەڵام خۆ ئەگەر ئەو کەسە ئەو مەبەستەی نەبێ. زۆربەی هەرە زۆری خەڵك بەوە ئاسوودە نابن کـە خۆیـان بـەدو ناشـیرین ببینن؛ بەڵکو هەمیشە لە ناخەوە ململانێی ئەوەیانە

کە پێچەوانــەی ئــەو دۆخــە بســەلمێنن. ڕاســتە کــە بەشێك لە ڕۆحی ئێمــە قسە لەســەر نــزم بوونــەوە و گچکە کردنەوە دەکات، بەڵام بەشێکی دیکە لە خودی خۆمــان هــەوڵ دەدا کــە ئێمــە بەرێتـــەوە ســـەر ڕەگـەزەکانی جوانـی. مەســـەلەکە ئەوەیـــە کـــە ئێمـــە دەبێ ڕێزو جوانییەکەمان بـۆ خـودی خۆمـان هـەبێ. کەواتە ئەو کاتەی تۆ شتێك دەکەیت کە وات لێ بکات لە ناوەوەڕا هەست بە خەراپی خۆت بکەیت، لە خۆت بپرسە ئاخۆ تۆ خـۆت حـەزت بـەوە هەیـە، ئەگـەر وا نییە، ئەو شتە مەکە کە ئـەو هەسـتە نـاجۆرەت لـەلا دەخولقێنـێ. لـەبری ئـەوە، بەوکارانـە هەڵسـە کـە ئاسوودەو ئارامت دەکەن.

+لەبەرئەوەی تۆ نهێنییەکی زۆر دەزانیـت، چـین ئەو شتانەی کە دەکرێ خەڵکی بۆ خۆیان پـەیڕەوی بکەن؟

⋆لە ڕاستیدا ئەوانە نهێنی نین. خەڵکی لـەوە پـتر دەزانـن کـە دانـی پیـا دەنێـن. ئـەوان نهێنییـەکان لــە خـودی خۆیــان دەشــارنەوە. هــەندێکیان زۆر ســادەو ســـاکارن. شـــتی ســـەرەکی ئەوەیـــە کـــە تـــۆ چاوەڕوانییەکانت لە خـۆت بـە قـەد تواناکـانی خـۆت بێ.. هیواو ئاواتەکانت، بۆ نموونــە، ئـەوە بکـەیت کـە

بۆتە ئەرك بەسەر شانتەوە. ئەگەر كارو ئیشێك چاوەڕێتە كە ڕایبپەڕێنیت، كەچی لەولاوە لە خولیای ئەوەدای تەمبەڵی بكەیت و ئەنجامی نەدەیت، لە خۆت بپرسە: گەر فەرامۆشی بكەیت هەست بەچی دەكەیت؟ ئەگەر هەستت كرد كە بە نەكردنی لە خۆت پەست و تووڕە دەبیت، دەی كەواتە ئەوكاتە قۆڵی لێ هەڵماڵەو دەست بەجێ خۆتی بۆ تەرخان بكە، ڕێگە بە خۆت بدە ئەو لەزەت و تامە بچنیتەوە كە لە ئەنجامدانی كارەكەدا دەگا بە تۆ. خۆشی لەو ئەزموونە ببینە كە وای لە تۆ كرد لەبەردەمی خۆتدا بەرپرسیار بیت. ئەوەیان بە ڕاستی شاگەشكەت دەكات. هەتا كارێكی ناومالٌ دەكرێ بەشێكی كەم بێت لە ژیانتدا، بەلاّم ئەو خۆشنوودییەی بە درێژایی ئەو ڕۆژە هەستی پێ دەكەیت: ژیان خۆیەتی. ڕەنگە هەر خەیاڵكردنەوە لەوەی كە لە دوای هەر كارێكی جوان تۆ هەست بەچی دەكەی؛ ببێتە مایەی وەدی هێنانی دەیەها حاڵەتی جوان و سەیر و سەمەرە. لەوانەیە هەست بەوە بكەیت كە جگە لەو كارە بچوكەی كردت، لەوانەیە پتر هەست بە خۆشی بكەی گەر لە پالٌ ئەوەدا كارێكی دیكەش ئەنجام بدەیت.. بەلاّم لە

هەمان ڕۆژدا. دەكرێ بیر لە نووسینی هۆنراوەیەك بكەیتەوە.

★

+ئایا ئەوەیان وا لە خەڵكی ناكات كە بە شێوەیەكی زۆر دڵڕەقانە خۆ بە جوغز و سێنتەر بزانن و بەسەر خۆیاندا داخرێن؟ من دیمەنێكی وام لەبەرچاودایە: ژنێك بە دوو چاوی گەشەوە شێتانە پێشوازی لە مێردەكەی دەكات، ئێوارەیەكی درەنگەو مێردەكەشی هەترەش چووانە لە دەوروبەری خۆی دەڕوانێ و گوێی لە زاق و زریق و گریانی مناڵەكانە، پێخەفەكان هەڵنەگیراون و دەشپرسێ

_"ئەی كوا نانی شێوان؟" كەچی ژنە پارچە كاغەزێك دەخاتە بەردەمی مێردەكەی و پێی دەڵێ

_"ئەها لەبری ئەو شتانە چ شیعرێكم نووسیوە!"

★لە ڕاستیدا بەم نرخەی تۆ دەیڵێی ژنێكی یەكجار كەم هەن كە بە نووسینی شیعر ئاسوودە بن -ڕەنگە جارێك لە جاران. كەمن ئەو كەسانەی ئاسوودە بن بە دڵڕەقی خۆیان لە بەرامبەر خەڵكی دیكەدا. ئەگەر شتێكی وا ڕوویدات، لەوانەیە ژنە بەو نووسینی شیعرە دڵخۆش ببێ، بەڵام لە هەمان كاتدا هەست بە نیگەرانیش دەكات. بەڵام گەر هات و

حەزی شیعر لەگەڵ خۆی بردی، هەڵبەت باشتر دەبێ کە بیر لە ڕێگەچارەی دیکە بکاتەوە. ئایا ئەم ناتوانێت هەم شیعر بنووسێ و هەم بایەخ بە خاوو خێزانیش بدات؟ ئەگەر نەتوانێت.. دەبێ لە خۆی بپرسێ: ئاخۆ بایەخی ئەو شیعرە بۆ ئەم تا چ ئاستێکە؟ ئەگەر وا شکایەوە کە بوون بە شاعیر بۆ ئەو ژنە بایەخی زۆرەو پێویستی پێیەتی، دەبێ بە دوای ئەوەدا بگەڕی کە خەڵکانێك بدۆزێتەوە کە بۆ کار و پێشەکانی دیکە یارمەتی بدەن. لەوانەیە لەم ڕووەوە مێردەکەی بتوانێت یارمەتی زۆرتری بدات. هەڵبەتە هەندێ هونەرمەند و نووسەر هەن کە وا هەست دەکەن ماڵ و ژن بە کەڵکی ئەوان نایەت، هەر بۆیە هونەرەکەی خۆیان هەڵدەبژێرن و پشت لە ژیانی ژن و مێردایەتی دەکەن. دەکرێ ئەوەش بۆ خۆی ڕاست بێ. وا بزانم یەکێك لە مێردەکانی خاتوو (کاثرین ئان پۆرتەر)ی ڕۆماننووس، هەڵبەت دوای جیابوونەوە، پێی وتبوو – "بەڵام تۆ بەر لە من مێردت کردبوو." (-مەبەستی لە مێردکردنە بە ئەدەب -وەرگێڕ-) ئێمە لەم حاڵەتەدا ناچارین بە پێی بایەخی شتەکان لە ژیانی خۆماندا هەڵسوکەوت بکەین و ئەوە بە پلەی یەکەم هەڵبژێرین کە بۆ ئێمە گەورەترین مانا دەبەخشێ.

دیارە دەزانیت کە ژمارەیەکی زۆر لە ئافرەتانی یەکسانی خواز و لیبراڵ داوای ئەوە دەکەن کە هەندێك لە کارو ئیش و ئەرکەکانی ناو ماڵیان لە کۆڵ ببێتەوە، بۆ ئەوەی دایکەکان ناچار نەبن بەوەی کە لە کونجی ماڵەکانیاندا بگیرسێنەوە و بۆگەن بکەن. من دژی ئەوە نیم و لەگەڵ ئەوەشدام کە دەکرێ بەشێك لەو ئەرکانەیان لەسەر شان سووك بکرێ و هەقی خۆیانە وەك پیاو لە دەرەوەکاروپیشەی دیکەیان هەبێ. بەلام هەبوونی منداڵ بۆ هەر ژنێك جۆرێکە لە هەڵبژاردن. ئەگەر ژنان حەزیان لە منداڵە، با هەیانبێ. خۆ ئەگەر حەزیش ناکەن منداڵیان هەبێ، با لەوەشدا هەر ئازاد بن. بەلام هەرکاتێك بڕیاریاندا، بێگومان دەبێ خۆ بۆ کۆمەڵی کارو ئەرکی تازە ئامادە بکەن. ئەگەر ئەوان حەز دەکەن ماڵ و مێرد و منداڵ و هەم کارو پیشەیان هەبێ؛ ئەوەیان بڕیارێکە بۆ خودی خۆیان دەگەڕێتەوە. لەم حاڵەتەدا دەبێ خۆ بۆ زۆر ڕووبەڕووبوونەوە ئامادە بکەن، بۆ ئەوەش دەبێ کارامە و لێهاتوو بن. ئەگەر بە تەمای بڕیارێکی وان، دەبێ هەر خۆیان هەوڵی ئەوە بدەن دەنگ کۆبکەنەوە و ببنە هێزێك و داوای کردنەوەی

کۆمـەڵێ سـێنتەری خزمـەتگوزاری بکـەن کـە بتوانــن هـەندێ ئـەرك و کـاری ناوماڵیـان لـە کــۆڵ ببێتــەوە، بەڵام ناشبێ وا هەست بکەن کە قوربانین.

★

+بەڵام مرۆڤ چی بکا گەر دەستی بەو هەموو شتانە ڕانەگات کە حەز دەکات بیانکات -ژمارەیەکی زۆر کەم لە ئێمە بۆی دەکرێ- لەوەشدا هەریەک لە ئێمە ناچار دەبێ کە لەنێو شتەکاندا چەند شتێک هەڵبژێرێ. ج کاتێک وامان لێ دێ کە لەناو خۆماندا بخنکێین و زۆر زاتیانە بیربکەینەوە.. چین ئەو شتانەی کە ئەو لەناو خۆدا خنکانە زیاتر دەکات؟

★هەموو ئـەو شـتانەی وات لێ دەکـات دڵـت خـۆش بـێ و بەرامبــەر بــە خــۆت ئاســوودە بیــت لــەو خۆخنکانـە ڕزگـارت دەکـات. ئـەوەش تـێرکردنی ئـەو بەشــە نییــە لــە تــۆدا کــە حــەز لــە تــەنیایی و دوورەپەرێزی دەکات، بەڵکو تێرکردنی هەموو بوونی خۆتــە، ئــەوەش هــەموو ئــەو هەســت و نەســت و پەیوەندی و ڕۆحی بەرپرسیارییەتە دەگرێتـەوە کـە تۆ لە بەرامبەر خەڵکی دیکەدا هەتە. خودپەرستی و چوونـەوە نـاو زاتــی خـۆت ڕازیکردنــی چکۆلــەترین بەشە لە تۆدا، ئەوەش بۆ ماوەیەکی زۆر کورت.

مەسەلەی خۆ بە سێنتەر زانین ئەوەیە گوێ بە خۆت بدەیت و بایەخی زۆر بۆ خودی خۆت دابنێیت، ئەمەیان خۆپەرستی نییە، ئەگەر تۆ نەتوانیت بایەخ بە خۆت بدەی، ناشتوانی وەك پێویست بایەخ بە خەڵکی دیکە بدەیت. لە ئینجیل- دا هاتووەو دەڵێ -"دراوسێیەکەت وەك خۆت خۆش بوێ، نەك "لە خۆت زیاتر" یان "لە بری خۆت". ئەگەر ئێمە نەتوانین خۆمان خۆش بوێ، ئەو خۆشەویستییە لە کوێوە بهێنین کەوابێت بتوانین خەڵکی دیکەمان خۆش بوێ. ئەو کەسانەی خۆیان خۆش ناوێ، مەحاڵە بتوانن خەڵکی دیکەیان خۆش بوێ. ئەوانەشی کە خۆیان خۆش ناوێ، دەتوانن خەڵکی دیکە بپەرستن، چونکە ئەوە بە تەنها پەرستنە وا دەکات خۆمان چکۆلە ببینین و ئەوەی بەرامبەریشمان مەزن و گەورە. ئەوان ئارەزووی خەڵکی دیکە دەکەن، چونکە ئارەزووکردن لە هەستێکەوە دێ کە پەیوەستە بە ناتەواوییەکی ناوەوە، هەستێك لە هەستەکانی ناکاملی کە مرۆڤ لە ناخی خۆیدا هەستی پێدەکات و هەمیشە داوای پڕکردنەوە دەکات. بەڵام ئەوانە ناتوانن خەڵکی دیکەیان خۆش بوێ، چونکە خۆشەویستی سووربوون

و دڵنیابوون و جەخت کردنە لەسەر ژیان کردن، هەستکردنە بە بوونی خۆمان کە لە ناوەوەڕا گەورە دەبێ و نەش و نوما دەکات. ئەگەر تۆ خۆت خاوەنی نەبیت، ناتوانیت بە کەسێکی دیکەی ببەخشیت.

★

+قسەیەک هەیەو دەوترێ "یەکەمین شوێن کە خێری پێ دەشێ ماڵەکەی خۆتە".

★دروست وایە. تۆ دەتوانیت جیاوازی لە نێوان خۆشەویستی و ئەو شتەی کە دەیەوێ لە خۆشەویستی بچێ بکەیت، زۆر بە ئاشکرا دیارە، لە پەیوەندی نێوان دایك و باوك و منداڵەکانیاندا هەستی پێ دەکرێ. دایکان و باوکان هەمیشە ئەوە ڕادەگەیەنن کە هەرچییەکی دەیکەن لە خۆشەویستییەوە دێ، بەڵام زۆر بە ئاسانی دیارە گەر وا نەبێت.. هەستی پێ دەکەین. ئەو کاتەی دایکێك یان باوکێك لە پێناو منداڵەکەیدا "قوربانی" بە شتێك دەدات، تۆهەست بەوە دەکەیت کە لە شوێنێکدا هەڵەیەك ڕووی داوە، بە تایبەتی کە هەست بە کاردانەوەی منداڵەکە بکەیت، کاردانەوەیەك کە ناجۆر بێ. منداڵەکە هەست بە گوناه دەکات، شوکرانە بژێر نییە، چونکە ئەوەی کە بە منداڵەکە

دەگات شتێك نییە بە تەنها لە خۆشەویستییەوە هاتبێ، بەڵكو لە جۆرێك لە نكوڵی كردنەوە هاتووە، نكوڵی كردن لە خود كە (بە عەرەبی پێی دەوترێ – نكران الذات- Self- denial- وەرگێڕ) كەس ئامادە نییە هیچ بەرهەمێك بچنێتەوە كە لە پای نكوڵی كردن لە زاتەوە هاتبێ، هەر شتێك كە لەسەر حیسابی سڕینەوەی بەرامبەرەكەت بێ؛ وەرگرتنی ڕاست نییە. بیرمان نەچێ كە نكوڵی لە خود یەكێكە لە خەراپترین حاڵەتەكانی چوونەوە ناو زات و خنكان لەناو خۆتدا، بە واتایەكی دیكە سڕینەوەی زات دیوێكی دیكەی خۆپەرستییە. چونكە دواجار تۆ ئەو بەشە لە خۆتدا گەورە دەكەی و خۆراكی دەخەیتە بەردەم كە هەست دەكەی هیچ بایەخ و نرخێكی نییە، ڕۆحێكی بێكەڵك و مردوو لە خۆتدا دەلەوەڕێنی. كەسیش كەڵك لەوە نابینێ. ئەوەش بەو مانایە نایەت كە تۆ بۆ هەندێ جار واز لە كۆمەڵێ شتی خۆت نەهێنی بۆ خێری ئەوانی دیكە. بەڵام ئەوەیان هەڵبژاردنێكی ئازادە، دەبێ لە ئەنجامی ڕێزێكەوە هاتبێ كە لە خۆتی دەگریت، نەك لەوەی تۆ نكوڵی لە خودی خۆت بكەیت و خۆت بسڕیتەوە.

★

+به واتایەکی دیکە، مەسەلەکە ئەوە نییە تۆ چ دەکەی، بەڵکو مەسەلەکە وا دەکەویتەوە کە بۆ دەیکەیت تۆ لە هەموو قسەکانتا لەوە دەچێ بێیتەوە سەر بیرۆکەی یان چەمکی (هەڵبژاردن). لەوە دەچێ تۆ قسەیەکت لەسەر (سەربەستی) هەبێ.

⋆خەڵکی بۆ هەمیشە لە ژیانی خۆیاندا شتەکان هەڵدەبژێرن، بەلام نایانەوێ دان بەوەدا بنێن. تۆ سەربەستی ئەو کاتەی لە بەردەم هەڵبژاردنەکانی خۆتدا؛ خۆت بە بەرپرسیار دەزانیت. ئەو کاتەی تۆ ئەو شتانە هەڵدەبژێریت کە خۆشت دەوێن و حەزیان لێدەکەیت، بە واتایەکی تر هەڵبژاردنی ئەو شتانەی کە جێی بایەخی تۆن ئەوەندە گران نییە وەك مەزەندەی دەکەیت.

⋆

+زۆر گرانە، کە بیر لەو هەموو کاتانە دەکەمەوە کە تیایاندا هەندێ ڕەفتارم نواندووە و لێیان پەشیمانم، کە وەک ڕۆژی ڕووناک ناشکراو ڕوون بوون، کەچی من هەر بەردەوام بووم و وازم نەهێناوە، هەتا گەر خواردنی پارچە کێکێکی زیاد بێ، یان هەڵچوون و تووڕە بوونێک لە بەردەم دایکمدا، خەریکم لە تاوانا بقیژێنم! من دەتوانم

بیر لە سەدەها کاتی وا بکەمەوە کە من تیایدا ویستوومە ژیرو هۆشمەند و میهرەبان و جوان و تێگەیشتوو و پێگەیشتوو بم.. دەیەها شتی ناواهی جوان.. کەچی لە دوا ناکامدا هەست دەکەم کەسێکی بێخێرو منالْ بازاڕم لێ دەرچووە.

*بەلاّم ئەوەی تۆ دەیڵێی هەستی هەموو کەسێکە. ئەی بۆچی بیر لەو کاتانە ناکەیتەوە کە تیایدا جوان و هۆشمەند بوویت؟ بۆچی لە جیاتی بیرکردنەوە لە دۆڕان و شکەستەکانت، بیر لە سەرکەوتنەکەت ناکەیتەوە؟ زۆرن ئەو کەسانەی کە بە شێوەیەکی زۆر خەراپ بیر لە خۆیان دەکەنەوە و خۆ لەسەر بارە هەرە خەراپەکان دەخەوێنن. لەسەر نێوچەوانی خۆیان دەنووسن و دەڵێن: "من کەسێکی زۆر خەراپم" کە "هەمیشە شتی ناشیرین و ناجۆر دەکەم". کە "ناتوانم لەوە جوانتر و باشتر بم".

هەر لە سەرەتاوە لەبری ئەوەی وا لە خۆمانی بگەیەنین کە ئەو شتەی بۆی دەچین و دەمانەوێ جێبەجێی بکەین (مەحاڵە)، وا چاکترە ئەو تواناو وزەیە لەوەدا بەکاربێنین کە بە دوای دۆزینەوەی ئەو ڕێگەچارەیەدا بگەڕێین کە لەوە نزیکمان بخاتەوە ئەو کارە بە ڕێك و پێکی ئەنجام بدەین. دەبێ

خۆمـان هـان بدەیـن و ورەمـان بـەرز بکەینـەوە. تـۆ ناتوانیت هیـچ بکـەیت گـەر بـڕوات بـەوە نـەبێت کـە دەتوانیت بیکەیت. بەڵام گەر تۆ سوور بیت لەسەر ئـەوەی کـە تـۆ لـەو جـۆرە کەسـانەی کـە نـاتوانیت بەسەر شاخێکدا هەڵزنێی، یـان وتـارێك لـە بـەردەمی خـەڵکیدا بخوێنیتـەوە، هـەموو ئـەو شـتە ئـەوە دەگەیەنێ کە تۆ تا هەنووکە هەوڵت نەداوە هیچ کام لەم کارانە بکەیت. هەندێك جار هەتا ئـەوەش ڕاسـت نییـە، چونکـە ئەگـەر خـەڵکانێك بیانـەوێ خۆیـان وا ببینن کە ناتوانن شتێك بکەن، لـەم حەڵەدا دەتوانـن ئەو کاتانەش لە یاد بکەن کە بـە ڕاسـتی توانیویانـە تیـایدا شـتی بـاش ئـەنجام بـدەن. بـەڵام هـەتا گـەر واشیان نەکردبێ، هەموو ئەو شتەی کە لێی دەدوێـن ڕەفتارەکـانی خۆیانـە لـە ڕابـردوودا. کـێ دەتوانـێ پێشبینی ئەوە بکات کە لە داهاتوودا ئەوان چییان بۆ دەکرێ؟ ئەگەر ئێمە هەر لەسەر ئەوە بـەردەوام بـین کـە تـا هەنووکـە کردوومانـە، ئـەوە هـەرگیز چاوەڕێ مەبن خەڵکی بگۆڕێن، دیارە دەبێ بڕوا بـەوە بـهێنین کە خەڵکی بەردەوام لە گۆڕاندایە. ئەوەش هەر خۆی گـەورەبوون و پێگەیشـتن و نـەش و نوماکردنـە: کردنی ئەو کارانەیە کە لەمەوبەر قـەت نـەتکردوون،

هەندێ جار بە ئەنجام گەیاندنی کۆمەڵی شتە کە لە هەموو ژیانتا بیرت لێ نەکردۆتەوە کە لە دەستت دێ بیانکەی.

★

+لە ڕاستیدا من هەرگیز بەسەر شاخێکدا هەڵنەزناوم، دڵنیاشم کە لە داهاتوودا ئەوە ناکەم!

★من مەزەندەی ئەوە ناکەم کە لە هەموو ژیانتا ویستبێتت. هەڵبەتە شتە هەرە قورس و گرانەکان مایەی سەریەشەی زۆرن، گەر بتەوێ بەو کارە قورسانە ڕابگەی، دەبێ شێلگیرانە هەوڵی بۆ بدەیت. بەڵام گەر تۆ نەتوانیت سنوور بۆ هەوڵ و تەقەللا و تواناکانی خۆت دابنێی، لەوانەیە لە ئاکامدا ڕووبەڕووی شتی زۆر مەزن ببیتەوە کە حیسابت بۆ نەکردبێ.

من لە میانەی کارکردنمدا ژنێکی گەنجم دێتەوە یاد. کە لە لایەن دەروونناسێکی دیکەوە بۆ لای من ڕەوانە کرابوو، دیارە لەوکاتەدا کە ژنە هات، ئەو هاوڕێ دەروونناسەم سەبارەت بەو نەخۆشەی هیچی بە من نەوت، من ساڵێك و شتێك لەگەڵ ئەو ژنە خەریك بووم، ڕۆژێکیان هاوڕێیەکەم زەنگی بۆ لێدام و وتی -"من ئەو ڕۆژە لە شەقامێکدا ئەو ژنەم بینی،

زۆر ئاسودەو گەشاوەو سەرحاڵ دیاربوو -تۆ چیت بۆ ئەو کرد وا گۆڕاوە؟" پرسیم: بۆ ئەو چ دەردێکی هەبوو؟ پێی وتم -"بۆچی تۆ نەتزانی ئەو ژنە دووچاری -شیزۆفرینیا- بووە؟". هەڵبەت من نەمدەزانی و بەوەشەوە سەیرم نەکردبوو، لەژێر ناوی ئەوەی کە شیزۆفرینیای هەبووبێ سەرگەرمی چارەسەری ئەو ژنە نەبووم، دیارە دوای ئەو ساڵە ژنە هیچ دەردێکی نەما. دەکرێ بە هەمان شێوە لە "هۆمۆسێکچواڵەکان" نزیك ببینەوە. سەردەمانێك دەروونناسەکان بڕوایان وابوو کە بوارێکی کەم لە بەردەم گۆڕینی ڕەوشتی هۆمۆسێکچواڵەکاندا هەیە، کوشتنی ئەو مەیلی (نێر لەگەڵ نێر نووستنە) زەحمەتە. بەڵام هەندێکی دیکە ئامادە نەبوون ئەوە بسەلمێنن و هەوڵیان دا لەگەڵ (هۆمۆکان) کاربکەن، سەیرمان کرد ئەو (هۆمۆسێکچواڵانەی) دەیانەوێ ڕەوشتی خۆیان بگۆڕن، بواری ئەوەیان لەبەردەمدا هەیەو دەگۆڕێن. هەنووکە ئێمە گوێ بیستی گەلێ سەرکەوتنی دیکەین لەم بوارانەدا، چیرۆکی سەرکەوتنەکان زۆرن. سروشتی (هۆمۆ سێکچواڵتی-نێربازی) نەگۆڕاوە، بەڵام شێوەی ڕوانینمان بۆ ئەم ڕەوشتە گۆڕاوە.

ئەوەشـيان دەكـا خۆڕاهێنـان و خـۆ پڕكـردن و ئامادەگی بۆ پێشهاتەكان. ئەو قوتابیانـەی كـە لـەژێر نـاوی تەمبـەڵ و بـیر كـۆڵ تۆمـار و پۆلـین دەكرێـن، چاوەڕێ مەكە فێری شتی زۆر ببن و زیرەك دەرچـن، چونكـە ئـەوان بـە تەنـها ئـەوە دەكـەن كـە مامۆسـتاكانیان لێیـان چـاوەڕێ دەكـەن، منداڵـەكان دەكەونە ئەو دۆخەی كە هەستی پێدەكەن، سەرباری ئەوەش، ئەوان هەمیشە دەزانـن لـە چ جـۆرە پۆلێكـدا دانراون، گرنگ نییە لـەژێر چ ناوونیشـان و كۆدێكـدا پۆلێـن كرابـن. ئیـدی ئـەوان لەسـەر ئـەوە ڕادێـن كـە ئـەوانی دیكـە هـەر ئـەوەندە چاوەڕوانییـەیان لـەو منالانـە هەیـە، مەبەسـت لـە چـاوەڕوانی خـەراپی مامۆستاكانە. زۆربەی (بیركۆڵەكان) لەو منالانەن كە بە شێوەیەكی سروشتی نـەش و نومایـان نـەكردووەو گرفـت و كێشـەی تەندروسـتیان هەیـە كـە ڕێ لـە فێربوونیان دەگرێ، بەڵام هەر ئەوانە دەكرێ فێرببن و باش پێش بكەون ئەگـەر بـە ڕاسـتی بایـەخیان پـێ بـدرێو هـان بدرێـن. ئـەوەیان وتەكـەی بەڕێوەبـەری زیندانەكـەی "مانـهاتن"مـان بـیر دەخاتـەوە كـە سـەبارەت بـە زیندانییـەكانی ئـەوێ دركـاندبووی – "ئەگەر تۆ وەك تاكە كەسێكی تاوانبار مامەڵە لەگەڵ

هەر زیندانییەکی بەردەستی خۆتدا بکـەیت، ئـەویش لـەوە جوانـتر خـۆی نابینــێ. بـەڵام گـەر تــۆ وا لێ بڕوانیت کە دەبێ ببێت یان دەتوانـێ ببێت، ئـەویش لەوەدایە هەوڵ بدات خـۆی بگـۆڕێ و بـەو کەسـە بـێ کە تۆ چاوەڕێی دەکەی".

ئێمـە دەتوانـــین پــتر لــەوە بکــەین کــە بــیری لێ دەکەینـەوە، بـەڵام یەکـەمجار دەبـێ بـڕوا بـە خۆمــان بێنـــین. پێویســـتە بـــە خـــەون و خولیایـــەکی پۆزەتیڤانەوە خۆ ڕابێنین، بە واتا ئەو هێمایە بـەخۆ بدەین کە دەکرێ ئێمە بەرەو باشتر بگۆڕێین.

★

+لــەوە دەچــێ ئــەوەیان بۆچوونێکــی چــاک و پۆزەتیڤانـە بـێ، هەڵبــەت کــەمێ ورەو بــەرخودانی دەوێ. ئێمە ڕۆژانە گـوێمان لـەم ڕسـتانە دەبـێ کـە یـەکێک بـە مەبەسـتی خۆهـاندان لەگــەڵ خۆیــدا دووبارەی دەکـاتەوە -"من ڕۆژ بە ڕۆژ و تـا دێ باشـتر و باشتر دەبم". بەڵام نازانم و دڵنیا نیم لەوەی ئـاخۆ ڕسـتەیەکی وا قـازانجی هەیـە یــان زیــان. نکوڵــی کردن لە تـەنگ و چەڵەمـە ڕێگاچارەیـەک نییـە بـۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکاندا، هیچ دەردێک چارەسەر ناکات؛ تەنها ئەوەیە کـە یارمـەتیت دەدات لـەوەی

ڕووبەڕووی کێشەکان نەبیتەوە. لەوانەیە خەڵکی بتوانن خەندە لەسەر لێوان بهێڵنەوە.

بەڵام لە ڕاستیدا خاوەنی هەمان دەردو کێشە کۆنەکانی خۆیان بن.

★جێی داخە کە بیرکردنەوەی باش و پۆزەتیڤانە تۆزقاڵێك ڕاستی تێدایە، بەڵام کاریگەرییەکی درێژخایەنی دەبێ. یان لەوانەشە وا نەبێ. ئەوکاتەی پشت بە هێز و ویستی خۆت دەبەستیت، تەواو بڕیاری خۆت دەدەیت، ئەو کاتە تۆ بە تەنها یەکێك لە ئامراز و ڕێگاکانی خۆ گۆڕین بەکاردێنیت. ڕاستە کە تۆ پێویستیت بە بڕیار و سووربوون هەیە، بەڵام شتە هەرە چاکەکان بەوە نایەنە پێشێ کە تۆ زۆر لە خۆت بکەیت. ئەوکاتەی تۆ دەتەوێت لە ڕێی ویست و ئارەزوویەکەوە شتەکان ئەنجام بدەیت، لەم حاڵەتەدا تۆ خۆتت ناچار کردووە، ئاواهیش ڕێزت لە خۆت نەگرتووە. تۆ وای بۆ دەچیت کە گۆڕان شتێکە لە سەرەوەڕا دەسەپێندرێت، بە واتا خۆت ئەو گوڕو تینەت تێدا نییە کە لەوە باشتر بکەیت. بەڵام دەکرێ. کاملبوون و پێگەیشتنێکی ڕاستەقینە لە ناوەوەی مرۆڤەوە سەرهەڵدەدات. تۆ پێویستیت بەوە هەیە کە خۆت فێر بکەیت چۆن لەگەڵ خۆتدا

کاردەکـــەیت، بـــەڵام ئـــەوەیان دەبـــێ خۆڕســـــکانەو ئارەزوومەندانـــــە بێـــــت، لـــــە خـــــودی خۆتـــــەوە سەرهەڵبدات. هەڵبەت ئەوە بەو مانایە نایەت کە بـە شێنەیی قەناعەت بە خۆت نەکەیت.

ویست و داوای تـۆ دەبـێ یارمـەتیت بـدات لـەوەی کە بتوانیت بە ڕاستی ئـەوە بـە بەرهـەم بێنیـت کـە دەتـەوێت ئـەنجامی بدەیـت. خـەڵکێکی زۆر لـە ئێمـە هـەندێ ئـاوات و ئامـــانجی زۆر ســـەخت و مـــەحاڵ دەخەنە بەردەمی خۆیان. هەر کەسێك وا بزانێت کە دەتوانێـت هـەر شـتێك بکـات کـە ئـارەزووی دەکـات و حەزی لێیەتی؛ هێشتا باش خۆی نەناسـیوە. ئـەوەیان بڕوا بە خۆبوونێکی پڕ فیزە چونکە هیچ سنوورێك بـۆ تواناکـانی خـۆی دانانـــێ. ململانـــێ و هەوڵـــەکانی ئێمـە، هەرچـەندە گـەورە و ڕاسـتەقینە بـن، کۆمـەڵێ ئەگەری کراوەن، بـەڵام بـەپێی وزەو تواناکـانی ئێمـە سنووردارن، بەپێی هەوڵ و تەقـەللا و حـەزەکانمان. شـتێکی بـێ کەڵکـە کـە بڵێـم مـن بڕیـارم داوە ببمـە وێنەکێش ئەگەر ئەو توانـاو بەهرەیـەم نـەبێ. بـەڵام ڕاستییەکە ئەوەیە کە ئەگەر تواناو بـەهرە لـە ئـارادا نـــەبێ. حـــەزو ئـــارەزووش پـــەیدا نابـــێ. خـــودی ڕاستەقینەو ڕەسەنی تۆ ئەو شتانە ڕەت دەکاتەوە کە

بە ڕۆحی تۆ نائاشنان؛ چونکە تۆ گەرەکتە وزەو هزرە شاراوەکانی خۆت بزانیت. هەڵبەتە خەڵکانێك هەن کە دەیەها خەیاڵ و بیرو بۆچونی شێتانەیان بەسەردا دێ سەبارەت بەوەی کەوا هەست دەکەن دەتوانن بیکەن یان دەتوانن ببن، بەڵام هەموو ئەو شتانە بیرو بۆچوون و خەیاڵن.. نەك ئارەزووی ڕاستەقینە. ئەوکاتەی ئێمە حەز و ویستی خۆمان دەخەینە کار و زۆر لە خۆمان دەکەین هەندێ ئامانج وەدی بهێنین کە لە ڕۆحی خۆمانەوە هەڵنەقوڵاون، بەڵکو تەنها بۆ ئەوە کردوومانە کە دڵی خەڵکی پێ خۆش بکەین، یان هەر لە ڕێی خەیاڵ و فانتازیاوە حەزمان کردووە خۆمان بکەین بەو کەسانەی کە دەمانەوێ ببین، لەم دۆخەدا خۆمان دەکەین بە بوونەوەرێکی سەیر، پیاوی میکانیکی وا کە کارەکتەری خۆمانی تیا بەند بکەین. ئێمە ئەو کەسانەمان بینیوون کە لەو حەزو ویستانەدا یەکدی دەگرنەوە، هەوڵ و تەقەللاکە مەزنە، بەڵام ئاکامەکەی ئەو بایەخەی نابێ. ئەوانە هەرگیز ئەو کەسانە نابن کە ئێمە حەزبکەین لەگەڵیاندا بژین و ببین، هەتا خۆیشیان حەز بە خۆیان ناکەن.

★

+لەگەڵ ئەوەشدا ئەوانەی کە کۆنە بەدەمەستن؛ هەمیشە هەستێکی وا لەلای خەڵکی بەجێ دێڵن. دەتوانیت بەو هەستە ناخۆش و گرژبوونە زۆر ترسناکەیان بکەیت؛ ئەوەیان زۆر ماندوویان دەکات. بەڵام تۆ ناتوانیت بڵێیت ئەو هەوڵ و تەقەلالایە بێ کەڵکە، یان ناتوانیت بڵێیت ئەوەیان لە ئارەزوویەکی راستەقینەوە نایەت بۆ خۆ رزگارکردن و سەربەستی.

★بەڵێ.. ئەوەیان راستە. کارەساتی ئەوان لەوەدایە کە زۆربەیان ئەو هێزو وزەیەی لەو ململانێیە بە فیرۆی دەدەن؛ ناچن بەری بۆ بەرەڵلا بکەن و ئازادی بکەن.. بە تایبەتی ئەوکاتەی وزەکە لەوەدا بە فیرۆ دەدەن کە چۆن نەبن بەو کەسەی کە خۆیان حەزی لێ ناکەن؛ کەچی چاوەڕێ دەکرێ کە بە هەمان وزەو هێز دەتوانن ببن بەو کەسەی کە خۆیان خۆشیان لێی دێ. ئەوان ئاواهی هەنگاوێکی زۆر باش چوونەتە پێشێ، بەڵام دەبێ لەوێوە بێ وەستان هەنگاوی دیکە بنێن.

ئەوەی کە من دەمەوێ بیڵێم ئەوەیە کە ئەگەر ئێمە دەمانەوێ ئەو کەسە بین کە لە ناوەوەڕا توانامان هەیە ببین، بە هەموو وزەو هێزی کە

هەمانە، ئەوكاتە دەبێ هەرچییەکی کە لە توانامـاندا هەیە بیکەین -بە هەموو هەست و نەستمانەوە، بـە هـەموو ئــەو هــزر و ســەلیقەو زیرەکییــەی کــە لــە خۆمـاندا درکــی پــێ دەکــەین، بــە هــەموو هــەوڵ و ویستی گـەورەی خۆمانـەوە- بـە هـەموو بوونمانـەوە. ئەگەر توانیمان ئەوە بکەین، قازانجەکەی زۆر مـەزن دەبێ.

★

+کەواتە بۆچی وای ناکەین؟ بۆچی ژمارەیەکی زۆر کەم لە ئێمە وا بە دروستی دەژین؟

★چونکە بە دیوێکــی دیکـەدا قـازانجێکی شـاراوە و پەنهان هەیە لەو ئازار و تلانەوەیە. لەبەر یەك شت، مەسەلە ڕاهاتن و ئاشنا بوونە بە دۆخێك، وای لێ دێ کە پێی ئارام بین. واز لە خۆهێنان و مل کەچ کردن و بــەزین لـــە بـــەردەم شـــتەکاندا تـــا ئەندازەیـــەك ئارامیشــی تێدایــە، بــە واتــا مانــەوە لەســەر وێنـــە کۆنەکان ئارامییەك بە هەندێ کەس دەبەخشــێ، خــۆ خستنە نـاو باوەشـی کردەیـەکی خــەراپ، خوویــەکی نابـەجێ ڕێ خـۆش دەکـات بــۆ خوویــەکی خــەراپتر. ئێمـە خۆمـان دەزانـین کـە چاوەڕێی چـین. ئـەوەیان وامـان لێ دەکـات ئاگــاداری جیـهانی دەوروبــەر بــین،

پێشبینی شتەکان بکەین، بە جۆرێك لە جۆرەکان زاڵ بین. یەکێك لەو شتانەی کە خەڵکی زۆر پێویستی پێیەتی ئەوەیە کە دەبێ هەست بەوە بکەن کە ئەوان لە جیهانێکدا دەژین کە دەتوانن باش تێی بگەن، هەر ئەوەشە بۆتە یەکێك لە ئەفسوون و سیحرە قووڵەکانی ئایین. هەر بۆیە لە ڕۆژگاری ئەمڕۆکەدا خەڵکی زۆر شپرزەو شێواون: مەسەلەکە بە تەنها دیاردەکانی کوشتن و بڕین و توندوتیژی نییە، بەڵکو دیسانەوە هەستکردنە بەوەی کە ئێمە لە جیهانێکدا دەژین هیچ مانایەکی تیا نەماوە، وەك ئەوە وایە بڵێی چیتر شتەکان بە یەکەوە کۆنابنەوە و ناگونجێن؛ ورد بوونەوەو لێکدانەوە کۆنەکان بە کەڵکی ئەمڕۆکە نایەن.

★

+لەمڕۆکەدا خەڵکی نازانن گرەو لەسەر چی بکەن و چ شتێک لەبەرچاو بگرن. تا دێ شتەکان دەبنە جێی گومان و پرسیار.. دڵنیایی گران دەست دەکەوێ.

★ڕاستە کە ئاژاوەی کۆمەڵایەتی ترسناکە، بەڵام ئاژاوە و تێکچوون لەسەر ئاستی تاکە کەسیش ترسناکترە. ئێمە هەر لە سەرەتای تەمەنەوە بۆ ئەو

ڕێگایانــە دەگــەڕێین کــە لــەو ئاژاوەیــەو تێکچــوون و شپرزەییيە کەم بکەینــەوە و هــەوڵ دەدەیــن بتوانــین بەســەر خۆمــاندا زاڵ بــین و جیهــانی نــاڕێکی خۆمــان ڕێك بخەینەوە. بە جۆرێك لە جۆرەکان وەك زاناکـان دەست پێدەکەین. هێدی هێدی ڕوانینێکی خۆمان بۆ جیهانی دەوروبەر دروســت دەکــەین، بــە ئەندازەیــەك کــە دەکەوینــە ژێــر لافــاوێك لــەو شــتانەی دەمــانوروژێنن، دەیــەها مۆتیــڤ و پاڵنــەر، کــە هــەر خۆمـان نـاو لـە هـەندێکیان دەنێـین بـاش و پوخـت و ئارام، هەندێکی دیکەشیان خـەراپ و ترسـناك. ئێمـە هەر خۆمان بڕیار دەدەین کە هەندێ کاروکردەوەمان ئەو ئەنجامانە دەدەن بە دەستەوە کە خۆمــان حــەزی پێدەکـەین، هـەندێکی دیکـەیان لەوانەیــە دووچــاری دەردو کێشەو تەنگ و چەڵەمەمان بکەن.

*

+ئەوەیان چۆن چۆنی دەبێ؟

*هەریـەك لـە ئێمـە خـاوەنی بڕیــار و گریمانــەی خۆیەتی کە دەکـرێ هـەر یـەکێك لـە ئێمـە بـە خـۆی بڵێ –"ژیان ئاواهییە." ئەو کاتەی ئێمە لاوین، هەروا دەڵێــن –"ئیــدی ئــەوە ژیانــە.. ژیــان هــەر خــۆی وا ڕۆیشتوە!" ئـەم جـۆرە قســەو بۆچوونانــە هەمیشــە

یارمەتیمان دەدەن و تا بلێی جێی بایەخن، چونکە وامان لێدەکەن بژین و نەوەستین. گرفتەکە ئەوەیە کە ئێمە گەورە دەبین و پیرتر دەبین ناچینەوە سەریان، هەوڵ نادەین ئەزموونی زۆرتر وەدەست بێنین. هەر بە هەمان بیروبۆچوونی کۆنی خۆمان لە ئەزموونە تازەکانمان دەڕوانین.

★

+من دڵنیام کە زۆربەی خەڵکی نکوڵی لەوە دەکەن شتێکی لەو بابەتەیان هەبێ -هەندێ هەست و نەست؛ لەوانەیە، هەندێ مەیل و لایەنگیری و خۆگونجاندن، ناشنابوون بەو شتانەی کە لە سەردەمی منداڵیدا هەریەک لە ئێمە بینیویەتی و پێیان ناشنا بووە، بەڵام بە دەگمەن ڕێک دەکەوێ شتەکان، ناواهی، وەک تیۆریزەکردن و تیۆرەکان ئاڵۆزبن،

★بەڵام زۆربەی خەڵکی بە خۆیان نازانن، چونکە هەرگیز بە زمان دەری نابڕن، ناشزانن کە ئەوان لە دۆخێکی وادا دەژین، یان شتێکی لەو بابەتەیان هەبێ، چونکە هەست و نەستەکان پەنهان و نادیارن، دەرك پێکردن و تێگەیشتنێك کە نەبووە بەوەی قسەی لەسەر بکرێ، ئەو شتانەی کە نەمان وێراوە

قسەی لەسەر بکەین یان لە بەردەمی خۆماندا دانی پێدا بنێین ئەو کاتەی کە منداڵین. ئەوەیان مامەڵەکردنە لەگەڵ وزەیەکی مەزن و پڕ لە کێشەو گرفت لەنێو زاتی ئێمەدا، ئەو وزەو هێزانە کە لە ژیانی ئینسانی خۆماندا گەرەکمانە، وەك (سێکس) و ڕۆحی دوژمنکاری کە دیارە زۆربەی خێزانەکان دەترسێن لێی بدوێن، خۆشەویستی و ڕق ئەو دوو شتەیە کە کەسەکان ناوێرن لێی بدوێن و لێی نزیك ببنەوە. هەر لەبەر ئەوەشە کە ئێمە بیرو بۆچوونی زۆر ئاڵۆزمان سەبارەت بە سروشتی ڕاستەقینەی خۆمان و واقیع لەلا گەڵاڵە دەبێ، کە دواجار ناتوانین قسەی لەسەر بکەین و تاقی بکەینەوەو لێی ورد ببینەوە. یەکێك وتوویەتی کە یەزدان لەنێو تاوێك لە بێئاگاییدا ئەم دونیایەی خولقاندووە. گەر وابێ.. ئێمەش هەر وامان کردووە. ئێمە بە شێوەیەکی نیوە خەواڵوو ڕوانینەکانمان بۆ دەوروبەر دادەمەزرێنین و هەرواش لێیان دەگەڕێین، هەروەك ئەوەی بە زەرەبینێکی لێڵەوە لە شتەکان بڕوانین، هەر ئاواییش ژیانی خۆمان ڕەنگ ڕێژ دەکەین.

+تۆ مەبەستتە بڵێی کە گرنگترین بیروبۆچوون لەو بیروبۆچوونانەی هەمانە سەبارەت بە دیاردە

جیاکانی ژیان، ئەوانەن کە ئێمە بێئاگا لە خۆمان لە لامان دروست بوون، هەر لە منداڵیشەوە لەگەڵ خۆماندا هەڵمانگرتوون؟

*بەڵێ، دەکرێ کاریگەری لەسەر هەریەکەمان زۆر توند و بەهێز بێ. زۆربەی جار کە ئێمە وەڵام بەو کەس و ڕووداوە ڕاستەقینانە دەدەینەوە، ئێمە بە تەنها ئەو بەش و ڕۆڵ و دەورانەیان پێ ڕەوا دەبینین کە لەو ڕۆمانەدا هەیە کە لە ناخی خۆمانداو بە درێژایی ژیان نووسیومانەو دەینووسین. بۆ نموونە.. گەر کەسێك لە تەمەنی منداڵیدا دووچاری ئەوە بووبێ کە کەسێکی گەورەو جێ بایەخ و ئازیز بەجێی هێشتبێ، هەر ئەمەیان بەسە بۆ ئەوەی ببێ بە کلیلی ئەزموونێك یان دەروازەیەك تا لەوێوە لە شتەکان و لە ئەزموونی هاوشێوە بڕوانێ، بۆ ئەوەش چەندین ڕێگەو شێوە هەن تا لەسەر هەمان ئەزموونی هاوشێوە بەردەوام بێ. یەکێك لەو ڕێگایانە ئەوەیە کە بە دوای ئەو جۆرە کەسانەدا بگەڕێ کە زۆر لە گوینەو لەوانەیە دیسانەوە بەجێی بێڵن -ئێمەش هەمووومان بۆ دۆزینەوەی ئەو جۆرە کەسانە زۆر وردو زیرەکین. ڕێگەیەکی دیکە ئەوەیە کە ئەو کەسە ڕەفتاری وا

بنوێنێ کەوا لەو خەڵکە بکات بەجێی بێڵن. یان هەر بە خەیاڵی خۆی وا مەزەندە بکات کە ئەو خەڵکە جێیان هێشتووە، هەرچەندە لە ڕاستیدا کەسێك لەوانە مامەڵەیەکی ناشیرینیان دەرهەق بەو کەسە نەکردبێ. هەر کام لەم ڕێگایانە هەڵبژێرێ، دواجار ئەم هەر ئەو چاوەڕوانییەی خۆی دووپات دەکاتەوە، ئەو چاوەڕوانییەی کە پێشبینی کردنە لەوەی ئەم جێ دەمێنێ، یان بە واتایەکی تر جێی دەهێڵن، بە تەنها بەوەش دڵی ئاو دەخواتەوە و تێر دەبێ.

★

+بابە.. تۆ بڵێی وابێ! مەسەلەکە زۆر قورسە، یانی بە هیچ شێوەیەک جێی سوعبەتی تیا نابێتەوە.

★گەر پێت بڵێم سەرسام دەبیت. دەزانی مرۆڤ بەردەوام حەز دەکا کە قسەو چاوەڕوانییەکی ڕاست دەربچێ، ئەوەیان ئەزموونێکە کە لە دونیادا هاوتای نییەو هەموو کەسێك حەزی پێ دەکات. یان با وا قسە بکەین، هەریەك لە ئێمە گەر دەرکەوت بە هەڵەدا چووە، زۆر وەڕس و پەرێشان دەبێت، ئەوەیان ئەزموونێکی تاڵە گەر هەریەکەمان دووچاری ببێ. چونکە ئەوەیان زەبرێکی کوشندەیە کە بەر ڕۆحی

خۆپەرستانەمان دەکەوێ، ئێمــە بــەوە بریـنـدار دەبـین، بە تایبەتی گـەر هەسـتمان کـرد کـە هەڵـەمان کـردووە یان بە هەڵەدا چووین. هەر لەبەر ئەوەشە کە خـەڵکی نایانەوێ بگۆڕێن. ئەوە مانای ئەوەیە کە ئێمە خۆمـان دانی پێدا دەنێین کە هەڵەین. جارێکیان نەخۆشـێ بـە تووڕەییـیـەوە بـە ڕوومـدا هەڵشـاخاو وتــی -"جـا بـەو قسەیەی تۆ بـی کەسـێکی وەك مـن چـل سـاڵی تەمـەنم کە ژیاوم هەر بە فیڕۆ ڕۆیشتووە."

هەندێ لەو جۆرە خەڵکانە ئامادەن بۆ چـل سـاڵی دیکـەی تەمـەنیان هــەمان هەڵــە دووبــارە بکەنــەوە، کەچی ئامادە نــابن دان بــە هەڵــە کۆنــەکانی خۆیـاندا بنێن و چیتر زیانی گەورە لە خۆیان نــەدەن. خـەڵکی کەللەڕەق زۆرن. هەندێ جار لە دڵی خۆیاندا وای بـۆ دەچن کە ئەگــەر بـۆ ماوەیـەکی درێـژ لەسـەر هـەمان ڕەفتـار بـەردەوام بـن، بـا هەڵـەش بـێ، ئـەوە دواجــار دەبـێ بـە حەقیقـەت، هـەر خۆیـان مــل کــەچی ئــەم واقیعـە تازەیــە دەبــن، ئــەویش بــەردەوام بوونیانــە لەسـەر هەڵـە، بـێ ئـەوەی بیر لـە خـۆ ڕاســتکردنەوە بکــەن. فــەرزەندەکان هــەوڵ دەدەن کــە دایکــان و باوکانیـان بـە هـەمان ڕێـڕەودا ببــەن، بیانبــەن بــەو مەرەیەدا.

ئەو کەسانەی لە تەمەنی پێنج ساڵیدا لـە ئاکامی وەدەست نەهێنانی حەزێك یان هـەر شـتێك تـووڕە و داخدار ببوون، وا مەزانە کە گەورە بوون وازیان لـەو تووڕە بوونە هێناوە، ئەوان هەنووکەش ئەو منالآنەی جارانن کە ورکیان دەگرت.

زۆربـــەی خـــەڵکی بـــە ڕەوای دەزانـــن و هەمیشـــە بڕوبیـانووی زۆر بـۆ تووڕەبوونـی خۆیـان دەدۆزنـــەوە؛ دەتوانن دەیەها چیرۆکت بۆ بگێڕنەوە لەسەر ئەوەی کـە خەراپ مامەڵەیان لەگەڵدا کراوە. هەمیشە خۆ بە ڕاست دەزانـن، هەمیشـە سـتەم لێکـراو خـۆ دەبینـن، ئـەوان کـە منـاڵ بـوون فیڵیـان لێکـراوە. بـەڵام ئـەوەی کـە خۆیـان هەسـتی پێناکـەن ئەوەیـە کـە ئـەوان بـەم جـۆرە بۆچوونـەو بـەم تەمەنـە زۆرەی هەنووکـەیان فێـڵ لـە خۆیان دەکەن. مادامەکێ وزەیەکی زۆر لـەوەدا بـە فـیڕۆ دەدەن کە تووڕە بن لـەو کەسانەی ڕۆژێـك لـە ڕۆژان لـە شـتێك بێبەشـیان کـردوون، ئـاواهی نـاتوانن وزەیـەك لەوەدا تەرخان بکەن و هەوڵ بدەن بۆ وەدەسـت هێنـانی ئەو شتەی ئـەوان حـەزی لێ دەکـەن و گەرەکیانـە، دیـارە لـە هەنووکـەدا، گـەر وا بکـەن، بـە واتـا ئـەو تووڕەبوونـە دایك و باوکانیان ئازار نادات، بەڵکو خۆیان بێدەستەڵات و ئیفلیج دەبن و ناتوانن هیچ بە هیچ بکەن.

★

+ئەفرەتە..لەوە ناچێ ڕاستی و دروستی تیا بێ. کەواتە لێبگەڕێین چۆنە.. با وا بێ؟ گەر وابێ.. یانێ دەبێ دەفتەری کارکردەکانمان پاک ڕابگرین؟ لە دوای ئەو هەموو بەزمەی پێمان دەکرێ، لە لایەن ئەوانەوە، ئێمە هیچ پرسیار و ڕازێکمان نەبێ؟

★خۆی ڕاستە هیچ کاتێك ئەوەیان ڕاست و دروست نییە، کۆی شتەکان دوورە لە دادپەروەری. ژیان، خۆی، بێ دادپەروەرییە، کەچی خەڵکی لەگەڵیا ڕاهاتوون و بێ دادی بۆتە واقیعێك. تۆ لە ئێستادا ناتوانیت هیچ بگۆڕیت، هیچ ڕێگایەکت لەبەردەمدا نییە کە ئەو هەموو حیسابانە پاك بکەیتەوە، یان بە واتایەکی تر ئەو هەموو قەرزانە بدەیتەوە و هەڵەکان ڕاست بکەیتەوە. بگەڕێوە بۆ شانۆگەرییەکەی (شکسپیر)، مەبەستم شانۆگەریی "هاملێت"ە، لە کۆتاییدا هاملێت ویستی قەرزی باوکی بداتەوە، هەڵەکان ڕاست بکاتەوە، جیهانێکی نارێك ڕێك بخاتەوە، کەچی ئەم وەك هەموو پاڵەوانە تراژیدییەکان دووچاری کارەساتێکی گەورە بوو. ئەمەیان کۆتاییەکەی مەرگە یان تاراوگەیە (مەنفا).

(ئێلکترا)ی پاڵەوان لە گەڕان بە دوای پاککردنەوەی حیسابەکان بووە هۆی مەرگی دایکی،

جارێکی تر نەیتوانی بگەڕێتەوە ماڵی خۆیان و ڕێی ون کرد. هەمیشە ژیان دەمانخاتە سەر ڕێچکەیەکی تر و ئاراستەمان پێ دەگۆڕێ. ژیان وایە.. دەبێ بەری بۆ بەرەڵلا بکەیت، دەبێ دەست بەرداری خەمەکانت بیت. تۆ دەتوانیت بە درێژایی ژیانت وا بکەیت کە دایك و باوکت هیچ گلەیی و گازاندەیەکت لێ نەکەن، دەشتوانی خۆیشت واز لە هەمان پرتەو بۆڵە بهێنیت و سکاڵا لە بەختی خۆت نەکەیت.

★

+کەواتە دەبێ بیخەینە پشت گوێ؟ ئەو هەموو ئازار و تڵانەوەیە، هی ئەو هەمووساڵانە، هەموو ئەو شتانەی کە لە منالییەوە بڕوامان پێیان هەبووە؟ دەبێ ئێمە وای لە قەڵەم بدەین کە هیچ کام لەم حاڵەت و شتانە وەک ئەوە نەبووە کە بیرمان لێ کردۆتەوە؟

★بەڵام بە واتایەك لە واتاکان هەر وا بووە کە تۆ بۆی چوویت، لەو سەردەمەدا. ئەوەی کە بە دەگمەن خەڵکی تێی دەگەن ئەوەیە کە ئەوان هەست ناکەن هەڵە بوون ئەو کاتانەی کە خاوەن ئەو بیرو بۆچوونانە بوون.

★

+تۆ مەبەستت ئەوە نییە بڵێی کە بەشێک لەو دەرک پێکردن و تێگەیشتنە کە باسی لێوە ناکرێ وێنەیەکی ڕاستەقینە و دەقاو دەقی ئەو جیهانەمان دەداتێ کە تیایدا دەژین؟

*نەخێر، بەڵام ئەوەیان باشترین مامەڵەو سەودا بووە لەگەڵ ئەو چمکەی کە ئێمە لە ژیاندا گرتوومانە، بە پێی ئەو شوێن و گۆشەیەی کە تیایدا دەژین. ئێمە هەر هەمووومان وەك بوونەوەرێکی چکۆلە دێینە ناو ژیان، وەك کەسێك بە کەمترین هێز و تواناوە دێینە ناو جیهانێکەوە کە ئەویش خانەیەکی چکۆلەیەو ناوی خێزانە. بۆ دەستەڵاتی هەریەك لە ئێمە لەناو خانەوادەدا و لەو تەمەنە ساوایەدا شتێکی تیۆری نییە، بەڵکو حەقیقەتە. لە قۆناغەکانی سەرەتای تەمەن و خۆ گونجاندن لەگەڵ ژیانی دەوروبەردا، ئێمە ناچار دەبین پشت بە خەڵکانی دەوروبەری خۆمان ببەستین. لە تەمەنی پێنج ساڵیدا پێویستیمان بە دایك دەبێ. گەر بمانەوێ ئەو شتانەمان دەست بکەوێ کە حەزیان لێ دەکەین، مەرجی یەکەم ئەوەیە کە دایکە دڵخۆش بکەین و دڵنیای بکەین. بەهەر مانایەك بێ ژیانی ئێمە لەسەر ئەو جۆرە ڕەفتارە وەستاوە کە ئەوانی

دیکـەی پـێ ڕازی بکـەین. گـەر بمانـەوێ شـتێکمان دەسـتگیر بـێ، داوایـەکمان جێبـەجێ بکـرێ، کـارێك بکـەین، یەکـەمین شت ئەوەیـە کـە دەبـێ گـەورەکان قـایل بکـەین و گرەویـان لێ ببەینـەوە، وا بکـەین کـە کاریـان تـێ بکـەین. گـەر بمانـەوێ شـیرینیمان دەسـت بکەوێ، یان هەتا گەر حەزمان لە چوونە سینەما بێ، مەرجی یەکەم ئەوەیە ئەوانی دیکە ڕازی بن. کەواتە زۆر گونجـاوە لـەو سـەردەمەدا کـە منـاڵین داوای یارمەتی لـە گـەورەکان بکـەین، دەبـێ فـێرببین چـۆن خۆشەویستی ئـەوانمان دەسـتگیر بـێ، دەبـێ وایـان لێ بکەین تێمان بگەن و بەزەیییان بجوڵێنین.

هەڵەکـە لەوەدایـە ئـەو هەسـتکردنە بـە بێدەسەڵاتی خۆت لەگەڵتا گـەورە بـێ، چونکـە هـەر کەسێك لە ئێمە دەبێ هەوڵی ئەوە بدات گەورە بێ و پشـت بـە خـۆی ببەسـتێت، مەسـەلەکە بـە تەنـها ڕازیکردنی ئەوانی دیکەش نییە. ئـەوەی کـە ڕۆژێـك لـە ڕۆژان حەقیقـەت بـوە، دەکـرێ ببـێ بـە خـەیاڵ و فانتازیـا. کـە مـرۆڤ گـەورە دەبێـت، مـەرج نییـە لـە هەموو هەڵس و کەوتێکدا بـیر لـەوە بکاتـەوە ئـەوانی دیکە دڵخۆش بکات، دیارە کە منداڵ پێویسـتی زیـاتر بەوە هەیـە، ئـەوانی دیکـە لێی ڕازی بـن. ئـەو شـتەی

جارێك لە جاران كەسانێك بۆ تۆ كردوویانــە، تـۆ هەنووكە دەتوانیت بـۆ خۆتـی جێبـەجێ بكـەیت. ئەوكاتەی تۆ تەمەنت لە سیی سالّی دایە، پێویستت بەوە نییە كە دایكت وەك ئـەو سـەردەمە خۆشـی بوێیت كە تەمەنت تەنها سێ سالْ بووە. پێویستت بـەوە نییـە هەنووكـە هـەمان مامەڵــە و ڕەفتــاری سـەردەمی منداڵـی لەگــەڵدا بكــەی. ئیــدی چیــتر پێویستت بەوە نییە لە تووڕەبوون و هەڵچوونـەكانی بترسـیت. مــەرج نییــە هــەمان ئــەو بۆینباخانــە ببەستیت كـە ئـەم حـەزیان پـێ دەكات، هـەر هـەمان ئـەو ئافرەتانـەت خـۆش بـوێ كـە ئـەم پەسـەندیان دەكات. ئەوانـە هــەمووی تـەواو، ئەوانــە دەبـن بـە مێژوویەكی كۆن. تۆ هەنووكە خاوەنی خۆتی، چ نێر بیت و چ مێ. چ ژنیـەتی بێو چ پیاوەتی: هـەر هـی خۆتە. بەلاّم زۆربەی خەڵكی لەوە تێناگەن.

★

+بۆچی نا؟ بۆچی ئەو خەڵكە ڕێز لـە سەربەستی خۆیان ناگرن و هەولْ نادەن وەدەستی بێنن؟

★ئـەوان ترسـێكی كوشـندەیان هەیــە لــەوەی كـە شـتێك بدۆڕێنـن، یـان شـتێكیان لـە كیـس بچـێ كـە بێئـەوە نـاتوانن ژیـان بكـەن. تــۆ دەزانــی (ڕۆســۆ)ی

فەیلەسووفی فەرەنسی وتەیەکی زۆر جوانی هەیە کە هەمیشە خەڵکی دووبارەی دەکەنەوە؛ ئەم وتوویەتی -"مرۆڤ بە سەربەستی لە دایك دەبێ، بەڵام لە هەموو شوێنێکدا کۆت و زنجیر کراوە". ئەم وتەیە لەو ڕاستییەوە نزیکە گەر بڵێی -"مرۆڤ بە کۆت و زنجیرەوە لە دایك بووە، بەڵام هەر یەك لە ئێمە بایی ئەوەندە هێز و توانای تێدایە گەر بیەوێ خۆی ئازاد بکات."

زۆربەی کات خەڵکی خۆیان بەو کۆت و زنجیرانە دەبەستنەوە، هەتا ئەو کاتەش کە گەورەتر دەبن و ئیدی سەروەختی ئەوە دێ کە چیدیکە پێویستیان بەو کۆت و پێوەندە نەبێ.

★

+چاکە، وایە، منیش مەزەندەی ئەوە دەکەم کە بە ئاشکرا دیارە کە جۆرە خەڵکانێک هەن بە کۆت و پێوەندەکانەوە بەستراون و لێی نابنەوە. بەڵام بۆچی دەبێ وابێ؟ چ شتێکە ئێمە لێی دەترسین و نامانەوێ لە دەستمان بچێ؟

★لە ڕاستیدا هەستێکی زۆر منداڵانەیە، هەستی ئەوەی کە تۆ لە مەترسی دووریت گەر خۆت بەو شتانەوە ببەستیتەوە کە لەسەریان ڕاهاتوویت، مل

کەچ بوونە بە دۆخێك کە پێی ئاشنای. هەرکاتێك خۆمان بە بچووك و گرگن بزانین و خۆمان بە بێ دەستەلآت و بەستەزمان ببینین، ئەوە بەلگەیەکی روونە کە ئێمە لە بەردەمی کۆمەلێك خەلكداین کە لە ئێمە بەهێزترن، لە بەردەمی کەسانێکدا کە ڕەنگە هەر بوونیشیان نەبێ. ڕەنگە ئەو کەسە گەورانە کەسانی جوان و ئادەمیزاد نەبن، ئێمە هەمیشە لە ترسی ئەوەدا دەژین کە ئەو گەورانە لێمان بخورنەوە، گلەییمان لێبکەن، بە سەرماندا هاوار بکەن. هەرچیمان پێبکەن، ئێمە مل کەچ و قایلین، تەنها شتێك کە دەمانەوێ ئەو گەورانەمان لە دەور بن، گەر لێمان نزیك بن، ئەوە هەست بە تەنیایی ناکەین. ئەو تەنها شتێکە کە مرۆڤ لێی دەترسێ، ترسی تەنیا مانەوە، هەر بۆیە گەورەکان هەرچی بە کەسانی دەوروبەر دەکەن، ئەوان ڕازین؛ بۆ نموونە ئەگەر دایەو بابە لێمان تووڕە و داخدار بن، تەنیا دەمێنینەوە. بەلآم هەستێکی لەو بابەتە لە تەمەنی چوار سالیدا جیاوازە لەگەل ئەو کاتەی کە مرۆڤ هەلکشاوترە. دیارە مندال گەر هەستی کرد بە تەنیا جێماوە دەترسێ، چونکە دەزانێ بە تەنیا جێی بێلن؛ دەمرێ. بەلآم سەبارەت بە کەسێکی گەورەتر،

تەنیایی هەستێکی دیکەیەو تەواو جیایە. ئەوە هیچ کە گەورە دەتوانێ بە تەنیاش بژی، بەڵکو پێویستی بەوە هەیە کە تەنیا بێ، زۆر جاران، تاوەکو گەشە بکات، خۆی بناسێ، پەرە بە تواناکانی خۆی بدات. کەسێك کە بەرگەی تەنیایی خۆی نەگرێ، کەسێکە کە نازانێ ئیدی تەواو ئەم گەورە بووە.

بە ڕاستی ئازایەتیەکی دەوێ مرۆڤ واز لەو هەستە بێنێ کە دەکرێ فانتازیاو خەیاڵێکی منداڵانە بێ کەوا تێبگەی تۆ بەتەنها لەگەڵ ئەوانی دیکەدا سەلامەتی، ئەگەرنا لە مەترسیدا بژیت. ڕاستە کە تا مرۆڤ گەورەتر بێ؛ تێدەگات کە ئەم لە جیهانێکدا دەژی کە هەرگیز بە تەواوی لێی دڵنیا نییە، بە واتا هەست نەکردن بە ئاسایش لەگەڵتا گەورە دەبێت، بەڵام ئەو کاتەی دەبینە خاوەنی خۆمان و ڕێز لە تەنیایی و سەربەخۆیی خۆمان دەگرین، ئەوە ئەو کاتەیە کە دەتوانین ئازاد بین و هەناسەیەکی پاك هەڵمژین، ئەوکاتەی کە بڕوامان بە خۆ دەبێ کە تەواو تۆکمەو دامەزراوین، ئەوە ئەوکاتەیە کە ئیدی ژیانی ڕاستەقینەی ئێمە دەست پێ دەکات، ژیانی مرۆڤێکی گەورە.

★

+كەوا دەڵێی، هەستی پێ دەکەم. شتێکی سەیرە، بەڵام ترسناکیشە، تا ڕادەیەکیش مرۆڤ خەمناک و وەڕس دەبێ. بە واتا مرۆڤ گەر وای لێبێ بە تەنیاو خاوەنی دونیاکەی خۆی بێ، لەوانەیە دووچاری گەلێ کێشەو گرفت بێ، ڕەنگە وا هەست بکات کە فەرامۆش کراوە. شتێک لە ناخەوە لەم دۆخە دەمترسێنێ و وام لێدەکات لێی بڕەومەوە، بەڵام ناتوانم بڵێم بۆچی وایە؟

*ئەوە بە تەنیا تۆ وا هەست ناکەی. زۆرن ئەو کەسانەی کە ناوێرن هەنگاوێك ڕووەو تەنیایی و سەربەستی و سەربەخۆیی خۆیان بنێن. هۆیەکەش لەوەدایە کە ئەو کەسانە ڕایەکی زۆر ناجۆریان هەیە، پرسیار و گومانیان هەیە، لە دڵی خۆیاندا دەڵێن: ئاخۆ چی دەقەومێ ئەگەر هەنگاوێکی وا بنێین؟ ئەوەشیان دیسانەوە خەیاڵ و ئەفسانەو ترسێکی منداڵانەیە. ئەوکاتەی کە منداڵ بووین، بە تەنها ژن و پیاوێکمان دەدی کە ئەوانیش دایکەو باوکە بوون. ئەوان کەسانی لە ئێمە گەورەتر و هۆشمەندتر بوون. بۆ منداڵ هەر هەوڵ و تەقەللایەك، هەر ئەزموونێك کە بیەوێ خۆی تێ فڕێ بدات، بێ ئەو دوو کەسە ناکرێ، هەموو شتەکان

لە ڕێی ئەوانــەوە مەیسـەر دەبـوو. کەواتـە منـداڵ وا ڕاهاتووە و واش چاوەڕێ دەکات کە بۆ هەر کارێك کە دەیکـات؛ دەبـێ ژن و پیـاوێك لـەو نـاوەدا هـەبن، خـۆ گەر هات و کەسێك بتوانــێ و ئـەو جورئەتـەی هـەبێ ڕۆڵی گەورەیەك ببینێ، ئـەوە ئـەو منداڵـە ترسـنۆکە چـاوەڕێ دەکـات گەورەکـە بیشـکێنێ، سـووکی بکـات، سەرزەنشتی بکات. ئەو منداڵە بـەو بیرۆکەیـە گـەورە دەبــێ کــە بــۆ هـــەموو بڕیارەکــان بگەڕێنـــەوە لای گەورەکان، بەو هەستەشەوە لە دایـك دەبـێ کـە ژیـان گۆڕەپانی کێ بەرکێ و پێشبڕکێیە، بۆ ئەوەی قــەرزی کەســێك بدەیتــەوە، مەرجــە لــە کەســێکی دیکــەی بدزیت، زۆر بەداخەوە کە ئەم جـۆرە بـیرو بۆچوونـە دەبـێ بـە وانـەو دایکـان و باوکـان منداڵـەکانیان پـێ گۆش دەکەن، کە دیاریشە ئەم بیرو بۆچوونەی دایکان و باوکــان لەگــەڵ منداڵــەکانیاندا دابەشـــی دەکــەن، بــیروبۆچوونێکی ناشــیرین و نــاجۆرە. ئەگــەر هـــەر ئـاواهی جـێی بێڵـین و کـاری لەسـەر نەکـەین، ئــەوە خـەڵکی لـەو جـۆرە کەسـانە وەڕس و لالـووت دەبـن، بێگومـان کەسـانی وا گومانکـار ژیانیـان ئاســان نابــێ، هـەر کـارێك کـە دەیکـەن، پــڕ دەبــێ لــە دڵســاردی و نائومێدی. ئێمە ئەگەر ژیـانی خۆمـان بخەینـەوە نـاو

دەستی خۆمـان، ڕەنگـە هەسـتێکی وا سـەیرمان لـــەلا دروست بێ کە ئێمە بەم پێیە ژیان لە کەسێکی دیکە دەسـێنینەوە. بـۆ نموونـــە گـەر ئێمـە ببینــەوە بــە خاوەنی خۆمان، وا هەست دەکەین کە ئیدی ئــەوەیان ستەمێکە دەرهەق بە دایك و باوکانمان، بە واتایـەکی مــەجازی خواسـتنی مەرگـە بـۆ ئـــەوان. بێگومـــان هەریەك لە ئێمە گـەر ئـاواهی بیربکاتـەوە؛ زۆر ڕاڕاو دوودڵ دەبـێ، چونکــە لـــە ئاکامـــە زۆر ترســـناك و وێرانکـــەرەکانی دەترســێ. زۆر بـــە ئاســـانی زۆڵ و چەپەڵ دەبین، لەبەرچاوی ئەوانی دیکە، ئــەو کاتــەی بمانەوێ ژیانی خۆمان بژین. خـەڵکی حـەز ناکـەن وا هەست بکـەن کـە بکـوژو بــڕی کەسـانی نزیـك بــە خۆیـانن، هـەر بۆیــە لــە هــەموو شـتێکدا پاشەکشــە دەکەن. بـەڵام هـەر دەبـێ ڕوو بـە ڕووی ئـەو هەسـتە ببینــەوە، ناچـارین کـە بـەرەو پێش بچین، ئـــەوەیان نـرخ و باجێکـە گـــەر بمانـــەوێ خۆمـان بدۆزینـــەوە، باجی ئەوەی کە زاتی خۆمان بسەلمێنین.

★

+بەڵام من گلەیی ئەوەیان لێ ناکەم هەتا گەر پاشگەزیش ببنەوە. تەنها ئەوەیە کە من نامـەوێ وا هەست بکـەم کـە بکوژم. خەڵکی بێئـەوەش بـایی

ئەوەندە هەستێكی گوناهكارانەیان هەیە كە خۆ بە تاوانبار بزانن.

*دەبێ تۆ هەموو ئەو هەست و نەستانەت هەبێ، گەر دەتەوێ بە تەواوی گەورە بیت وا چاكە هەموو ئەو حاڵەتانە تاقی بكەیتەوە تیایاندا بژیت. ئاگات لێبێ؛ ئەوەی تۆ دەیكوژیت (دایەو بابە) نین، بەڵكو كوشتنی ترسی خۆتە لەوان، لابردنی ئەو دەستەڵاتەیە كە بەسەر تۆوە هەیانە -دەبێ بە شێوەیەكی زۆر سادەو سروشتیانە، بەڵام دڵڕەقانە خودی خۆت هەڵبژێریت، حیساب بۆ شتەكانی خۆت بكەی، پتر لە دڵ ڕاگرتنی ئەوان. گەر تۆ بەردەوام ئارەزووەكانی خۆت، هەرچی هەوەس و حەزت هەیە بیانخەیتە دەست دایكت و باوكت، بە تەنها بە گوێی ئەوان بكەیت، هەرگیز چاوەڕی مەكە كە تۆ بە خاوەنی خۆت بیت و هەموو شتەكانت بكەونە ژێر دەستی خۆت. ئەگەر تۆ پێ لەسەر مافەكانی خۆتدا دابگریت، مەترسێ.. چونكە كەس لەو جەنگەدا ناكوژرێ‌و نامرێ -بە تەنها تارماییە پیرەكان نەبێ. هەڵبەت، گەر تۆ بۆ ماوەیەكی زۆر درێژ چاوەڕێ بیت، ئەوسا لەوانەیە واقیع بۆ خۆی لەگەڵ فانتازیا و خەیاڵ و ترسەكانی تۆدا یەك بگرنەوە. من یەكێك

دەناسم، دیارە ئەو سەردەمە کچ بوو، وای مەزەندە دەکرد گەر شوو بکاو منالێکی ببێ، ئەوە ئەو منالە کە گەورە بوو دایکی دەکوژێ. هەربۆیە تا تەمەنی چل و پێنج سالّی لەو ترس و دلّەڕاوکێیەدا ژیا، لە ڕاستیشدا ئەو کەسە لەو تەمەنەدا بە دەردی خوا مرد، بەلاّم ئەو ئاکامە سروشتییە وەك مەسەلەی کوشتنەکە درامی نییە.

ئەم مەسەلەی هەست و سۆزە و بەخشینی کەم، یان بە واتایەکی دیکە قرچۆکی لە دەربڕیندا بۆتە سەرچاوەی بەخالەت و ئیرەیی، ململانێ و بێزاری، بە ڕاستیش وەك ئەفسانەی لێهاتووە. بیرکردنەوە لەو شتانە بیرکردنەوەیەکی سیحرئامێزە، وای لێهاتووە کە کاریگەری هەست و سۆز، بەخشین و نەبەخشینی، گەورەتر بکرێ لە قەوارەی خۆی، واتا کاریگەری هەریەك لە ئێمە لەسەر ئەو دەوروبەر و ژینگەیەی تیاین جۆرێك لە زێدەڕەویی پێوە دیاربێ. مەسەلەکە هەرگیز بەم شێوەیە نییە. ئەوەی کە تۆ وەدەستی دەهێنی، وەرگرتنەوەو لێسەندنەوەی شتێك نییە لە کەسێکی دیکە. تۆ هەرچییەکی بکەی، دونیا لە شوێنی خۆیەتی و ژیانیش هەر بەردەوامە. خەلّکی پێویتسە لە بەرامبەر یەکدیداو لەسەر

کۆمەڵێك شتی ڕاستەقینەدا پێشبڕکێ بکەن، دەنێو جیهانێکی ڕاستەقینەدا، دەکرێ ململانێ لەسەر وەدەست هێنانی کارو پیشە، کورسی خوێندن توند بێ، بەڵام مەبەستی من بە تەنها ئەوە نییە. گرنگترین شت لەنێو ئەو ململانێ و هەڵچوون و داچوونەدا بە تەنها خۆت بە خاوەن بیروبۆچوونی ڕاست بزانیت. ئەگەر تۆ مەزن و گەورەتر بوویت، ئەوە مانای ئەوە ناگەیەنێ کە من بچووك بوومەتەوە. هەمیشە شوێنی چۆڵ لەم جیهانەدا بۆ کەسە مەزن و مرۆڤە سەیرو سەمەرەکان هەیە، هەمیشە کەسەکان دەتوانن دەستکەوتی گەورەیان هەبێ. هەرکاتێك درکمان بەو ڕاستییە کرد، ئەوساش خۆشییەکی زۆر لەوەدا دەبینین کە ئەوانی دیکە کۆمەڵێك شتیان پێکراوە و دەیکەن؛ لەوەشدا ئێمە هەست بە بچوك بوونەوەو کەمی خۆمان ناکەین. لە هەمان کاتدا ئێمەش دەتوانین کار و ئەرکی خۆمان بە جوانی بەڕێوە ببەین، بێئەوەی هەست بە دڵەڕاوکێ و ترس بکەین، بێئەوەی وا بزانین کە دەرهەق بە خەڵکی دیکە ئێمە تاوانبارین.

گەر مەسەلەکە بێتە سەر بەخشینی سۆز و میهر؛ ئێمە پیسکەو قرچۆك نین، بەڵکو بە ڕاستی

هەر هەمووومان لە جیهانێکدا دەژین کە دەکرێ بڵێین هەندێ جار هەست و سۆز تیایدا زۆرەو سەر دەکا. زۆر مەگەڕێ.. هەر سەیرێکی دەوروبەری خۆت بکە. گەر بێت سەرچاوە ئینسانییەکانی خۆمان بتەقێنینەوە. لێی کەم ناکات، بەڵکو دەتوانین بڵێین ئەگەرەکانی ژیانمان لەبەردەمدا دەکاتەوە، ئەو سەرچاوانەی هەست و سۆز کوێر نابنەوە، گرنگ ئەوەیە خاوێنیان بکەینەوە، گەر وا نەکەین دەگیرێن و تا ئەبەد کوێر دەبنەوە.

ئەوەشیان شتێکە کە خەڵکی نایەوێ ڕووبەڕووی بێتەوە.

ئەوان وا دەزانن کە هەتا هەتایە دەمێنن و نامرن، ئەو شتەی کە ئێستا نایکەن و فەرامۆشی دەکەن، دەتوانن بەیانی و لە ئایندەدا جێبەجێی بکەن، یان لە کاتێکی درەنگتر. ئەو کەسانە وا هەست دەکەن لە نێو گەمەیەکدان، گەر زۆر لەسەرخۆ بن و چاوەڕێ بکەن؛ دەیبەنەوە. وای بۆ دەچن کە لە کۆتاییدا بەرامبەرەکانیان ئاڵای سپی هەڵدەکەن و گۆڕەپانەکەیان بۆ چۆڵ دەکەن، مل کەچ دەبن، هەرچییەکیان بوێت دەتوانن لەوانی وەربگرن، بە واتا بەرامبەرەکەت دەبەزێ و دەبەخشێ. بەڵام دەبێ

بزانیت هیچ گەمەو گرەوێك لە ئارادا نییە، کەسیش لەوبەر نییە. ئەگەر هات و ئێمە خۆمان گرخاند و زۆرمان چاوەڕێ کرد، هەر هەموو هەل و بوارەکان لە دەست دەدەین. کەسمان نەمر نییەو کەس نییە هەتا هەتایە بۆ چاوەڕوانییەکان بژیت، تەنها شتێك کە هەمان بێت ئەو تەمەنەی خۆمانەو هیچی تر ئێمە دەنێو زەمەنێکی سنووردار و داخراودا دەژین. دەبێ بزانین چۆن چۆنی کەلکی لێ دەبینین. سنوورێك نییە پێمان بڵێ تا کوێ دەڕۆین و گەشە دەکەین و پێ دەگەین. هەڵبەتە ئەوە ڕاستییەو هەر هەمووشمان دەیزانین. خەڵکی بۆ هەمیشە لە بەردەم تەمەن و پیربووندا لە ترس و دڵەوڕاوکێدا دەژین، هەمیشە بیر لەوە دەکەنەوە بە ناو ساڵدا چوون چییان لێ دەکات. لە بری ئەوەی هەقە بیر لەوە بکەنەوە لە میانەی ئەم ژین و زیندەگییە چی بکەن باشە، چۆن چۆنیش کەڵك لە ڕۆژان و ساڵانی تەمەن ببینن.

+بۆچوونەکانت بۆم وا دەردەکەون پڕبن لە جوانی و ژیریی. هەر دەڵێی شتێکە بە بەها؛ حەزدەکەم بیپێچمەوە و لەگەڵ خۆمدا بیبەمەوە ماڵەوە. بەڵام وتنی ئاسانترە لە کردنی. تۆ وا هەست ناکەی ئەم

داوایەیان قورسە بۆ خەڵکی؟ کێ خاوەنی ئەو هێز و توانایەیە کە ژیان بەم شێوەیە ببینێ و چاو لە وەها جیهان و واقیعێک نەتروکێنێ؟ من وای دەزانم دەکەم گەر شتێکی کەمیش بێ، سەبارەت بە ژیان و زیندەگی کردن، دەیزانم، بەڵام شتەکانم لەلا تێکەڵ دەبن و هەندێ جاریش لەو ڕێیانەدا وێڵ دەبم. من هەمیشە کەسێکی بێ ئۆقرەو بێ پشووم لێدەردەچێت، ورەم نامێنێ و بڕوام بە خۆم دەدۆڕێنم، تا ئەو ئاستەی کە دەبێ کەسێک هەبێ دڵنیام بکاتەوە و بڕواو متمانەی دۆڕاوم بە خۆم بۆ بگەڕێنێتەوە، زۆر لە ترس و دڵەڕاوکێی ئەوەدام کە ئاخۆ لە ئایندەدا چی دەقەومێ. باشە تۆ بڵێی خەڵکانێک هەبن لە خۆیان ڕاببینن کە ئەوەندە گەورە و تەواون؟

*کەس پێویستی بەوە نییە گەورە و تەواوو پێگەیشتوو بێ. ئەوەشیان شتێکی دیکەیە کە خەڵکی بە باشی تێی ناگەن. ئەوان وا تێدەگەن کە باڵق بوون و گەورەبوون بە تەنها دەرگایەکە دەکرێتەوەو دەتباتە دەرەوە. ئەوان وای بۆ دەچن کە ئەگەر لێوەی چوونە دەرەوە، ئیدی جارێکی دیکە بۆی ناگەڕێنەوە.. هەرگیز. گەورە بوون و پێگەیشتن بە

تەنــها ســەفەرێك نییــە گەڕانــەوەی تیــا نــەبێ. کەســە گەورەکانیش دەتوانن هەندێ جار منالآنــە ڕەفتــار بکــەن و بیر بکەنــەوە، هــەروەك چۆن منالّــەکان هــەندێ جــار وەکو گەورە ڕەفتار دەکەن. ئەو دوو دۆخە ئەوەندە لێك دابــڕاو نــین، کــە دیــارە ئــەوەیان مایــەی خۆشــبەختییە، ئەگــەر وا نەبووایــە ئــەوە نــەوەکان زۆر لێکــدی دوور دەکەوتنـــەوە و بۆشـــایی و کـــەلێن و درزی گـــەورە دەکەوتنــە نێوانیــان. ئەوســا هەرکەســەو دەنێــو بــیری خۆیــدا دەژیــا، هیــچ پــرد و پەیوەندییــەك لــە نێــوان نــەوەکاندا نــەدەما، هــەر نەوەیــەك و بــە هــەلّدێرێکدا دەڕۆی. مــن دەزانم زۆرن ئــەو دایــك و باوکانــەی کــە وا هەست دەکەن لەم دۆخەدا دەژین و زمانێکی هاوبەشیان لەگــەلّ نــەوە تازەکــەدا نییــە، بــەلاّم ئــەو شــتەی کــە هەمیشــە دەبــێ هەریــەك لــە ئێمــە هــەیبێ و کــەچی نیمانە، ئارەزوویەکی کوشندەیە بۆ ئــەوەی لــە خۆمــان و لــە خــەلّکی و لــەو جیهانــەی دەوروبــەرمان تێبگــەین، ئارەزوویەکی ڕەسەن بۆ تێگەیشتن، دەبــێ هــەولّ بدەیــن، چی وزەو خەیالّمان هەیە بیخەینە گەڕ، لەو ڕاســتییەش تێبگەین کە ئەوانی دیکە لە ئێمە جیاوازن.

شتێکی ئاساییە کــە هــەندێ جــار گــەورەو تــەواو نەبیت. ئەو کەسانەی کە تەواو گەورەن تــا ڕادەیــەك،

گەر بە کەمیش بێ، ترسنۆکن. ڕەنگە ئەمەیان زۆر باش بێ ئەوکاتەی کەسێك (نێربێ یان مێ) بیەوێ زەماوەند بکات، چونکە زەماوەند پەیوەندییەکە لە نێوان گەورەکاندا. بەڵام خۆ دەکرێ ژنان و مێردەکان بۆ یەکتری هەموو شت بن.، تۆ دەتوانیت دایك بیت، باوك بیت، هاوڕێی گەمەو گاڵتەو بەزمیش بیت، دەکرێ عاشق یان هاوسەر و هاوخەمیش بیت. دەتوانیت منداڵ بیت؛ ئەوکاتەی پێویستت پێیەتی، هەمووشمان ئەوە دەکەین. تەنها کاتێك کە دووچاری کێشەو گرفت دەبیت؛ ئەوکاتەیە کە هەردووکتان دەتانەوێ منداڵ ببنەوە و لە هەمان کاتیشدا، کەچی یەکێك لەو دووانەتان ئامادە نییە مل کەچی ئەم دۆخە بێو حیساب بۆ حەزی بەرامبەرەکەی بکات.

+حەزم لێبوو کە گوێم لەم قسەیەت بوو، ئەوەیان زۆر ئاسوودەو دڵنیای کردم. ئێستا هەست دەکەم باشترم کە گوێم لە تۆ بوو وتت کە من پێویستم بەوە نییە گەورە و تەواو بم.. زێدە گەورە. وا بزانم من یەکێکم لەو کەسانەی کە هەوڵم داوە وا بم، کەچی خەڵکی وایان دەزانی من بەو جۆرە سووکایەتیان پێ دەکەم؛ ئەوان هەرگیز ئەوەیان پێ خۆش نەبوە.

*کەواتە تۆ لە ناخەوە حەزت بەوە نەکردووە کە منداڵ بوویتەتەوە. بەڵام لە ناخی هەر یەکێك لە ئێمەدا منداڵێك هەیە، دەبێ لەگەڵ ئەو منداڵەدا میهرەبان و جگەرسۆز بین. شتێکی دیکە هەیە کە دەبێ خەڵکی هەستی پێ بکەن، ئەویش ئەوەیە کە تۆ لە تەمەنی بیست و پێنج ساڵیدا واز لە شتێکی خۆت دێنی، ئەوە بەو مانایە نایەت کە تۆ دەست بەرداری هەمان ئەو شتە بوویت کە لە تەمەنی چل و پێنج ساڵیدا پێویستت پێیەتی، یان وەکو زووتر وتمان ئەوەیان وەدەست هێنانی شتێك نییە لە هەنووکەدا لەسەر حیسابی ئایندە. ئەو شتەی کە لە تەمەنی چوار ساڵیدا ڕووی دا، بینیت و ئەزموونت کرد؛ کەس نەیتوانی لە تۆی بسەنێتەوە. ئەوەی تۆ دەتوانیت بیکەیت ئەوەیە کە تۆ هاوسۆز بیت لەگەڵ ئەو منداڵە تەمەن چوار ساڵییەدا کەوا لە ناو ناخی تۆدا. گەورەکان هەمیشە میهرەبان و دڵنەرمن لەگەڵ منداڵێکی تەمەن چوار ساڵەدا، بەڵام ئەگەر هەستیان کرد خۆیان وەك ئەو منداڵە هەست بە شتەکان دەکەن، یان ڕەفتار دەکەن، ئەوە کاردانەوەکەیان کاردانەوەیەکی زۆر ترسناك دەبێ. ئەوسا قێز لە خۆیان دەکەنەوە، ئەوان بە پەلە حاشا لەو منداڵە دەکەن کە بەشێکە لە خۆیان.

خـۆ لەوانەشـە ئـەو جـۆرە کەسـانە هـەر لـە زووێکەوە دەستیان بەم بەزمە کردبێ. تا ڕادەیەك لە میانەی پرۆسەی گەورە بوون و گەشەکردندا، کە لە بنەڕەتدا پرۆسەیەکە بۆ دۆزینەوەی ڕێگەی تازە بۆ گەیشتن بە مەنزڵگا دوورەکان و وەدەست هێنانی ئەزموونی تازە و تێگەیشتن لە دونیا، بەڵام لەم پرۆسەیەدا زۆربەی خەڵکی نایانەوێ بگەڕێنەوە سەر ڕێگە کۆنەکان، نایانەوێ بگەڕێنەوە ڕابردوو، لە ڕاستیدا ئەوەش سەرەتای ڕق لەخۆ بوونە. گەورەبوون و پێگەیشتنی ڕاستەقینەش ئەوەیە کە مرۆڤ ئازایەتی و بڕوای ئەوەی بە خۆی هەبێ کە شتی تازە فێربێ و ئەزموونی نوێ کەڵەکە بکات، هەر بە هەمان ئەندازە کۆنەکان فەرامۆش بکات. بەڵام کە تۆ بۆ پێشەوە دەچیت، هی ئەوەیە کە تۆ بۆ خۆت لەزەتی لێ‌دەکەیت و پێت خۆشە ڕووبەڕووی ململانێی تازە ببیتەوە؛ خۆ لەوانەشە بترسیت، بەڵام هی ئەوەشە تەماع بتگرێ و سەرسام و شاگەشکە بیت بەو شتە تازانەی کە دێنە سەر ڕێت. ئەوەش بەو مانایە نایەت کە تۆ نکوڵی لەو کەسە بکەیت کە بوویت، گاڵتەت بەو خودە بێت کە خۆت خاوەنی بوویت. تۆ بە تەنها ئەوە دەکەیت کە واز لەو شتانە

دێنیت کە گەرەکت نییە، چونکە بە تەمای شتی باشتریت.

+وەها دەردەکەوێ کە ئەوەیان کارێکی ئاسان بێ، هەروەک ئەوەی شتەکان لە کات و شوێنی خۆیاندا دەربکەون ئەوکاتەی کە مرۆڤ پێویستی پێیان هەیە، بەڵام گەورەبوون و گەشەکردن ئەوەندە پرۆسەیەکی سادە نییە. گەورەبوون پڕ ئازارەو گەلێکیش قورسە. چونکە دڵنیا نیت بەرەو کوێ دەچیت، یاخود دەگەی بەو شوێنەی کە لە خەیاڵی خۆتدا داتناوە. مرۆڤ بە تەواوی لەوەدا ڕاڕاو بە گومانە.. دوورە لە دڵنیایی، پڕە لە دژواری و هەڵبەزو دابەز.

*هەڵبەت.. هەڵبەت. ئازارەکانی گەورەبوون شتێکی زۆر ڕاستەقینەیە. ئەوکاتەی مناڵان لە هەوڵ و ململانێی ئەوەدان هەنگاوێکی باش بچنە پێشێ، لەوکاتانەدا زۆر شێلگیرانەو کوشندەتر پێویستیان بەوە هەیە واز لە خووە کۆنەکانیان بهێنن. ئەوان چیتر پێویستیان بەو خوو و خدەیە نەماوە، بەڵام بە دەست خۆیان نییە کە ناتوانن بە یەکجاری واز لەو هەڵس و کەوتانە بهێنن، هەر بۆیە ڕەفتاریان زۆر دژوار دەکەوێتەوە، بۆ ئەوانەی دەوروبەریش هەست

دەکەن کە ئەو منالانە چەندە بێ ئۆقرەو ناجێگیرن.
هەموو دایك و باوکێك دەزانێ من باس لە چی دەکەم.
بەڵام ئەگەر ئەو ڕەتکردنەوەیەی خودێك (زاتێك) کە زووتر هی تۆ بووە زۆر قووڵ بۆوە لەلات، ئەوە ئەوسا بە درێژایی ڕۆژانی تەمەنت کاریگەری خۆی بەجێ دێڵێ. ئەو ئەنجامەش پێی ناوترێ گەورەبوون، بەڵکو دەبێ بە ڕق لەخۆبوون. خۆ هەر یەکێك لە ئێمە فێری ئەوە دەبێ کە ژیانی خۆی بەڕێوە ببات بێئەوەی پێویستییەکانی دابین بێت، ئەو پێویستییانەی کە هەر یەکەمان هەست دەکات بێئەوە گەورە بوون ئاسان نییە، وەلێ دواجار ئەو هەوڵە زۆرەی کە من یان تۆ دەیدەین بۆ بەڕێوە چوون ماندوومان دەکات و نەبوونی ئەو پێویستییانەش لە ڕووی ڕۆحییەوە هەژارمان دەکات. ئێمە ناکرێ بە دژایەتی زاتی (خود)ی خۆمان، ئەو زاتەی کە زووتر هەمان بووە، گەورە ببین، بەڵکو لەسەر ئەو بناغە توند و تۆڵەو ئەو هێزەی گۆڕین کەسایەتی تازەی خۆمان دابمەزرێنین. دەبێ درك بەوە بکەین کە ئەو زاتە زووەی خۆمان زۆری خزمەت کردووین، بەڵام با هەست بەوەش بکەین کە هەنووکە کات و سەردەمێکی تازەیەو شتێکی دیکەمان گەرەکە.

+ئەری لە کەسێکت گوێ لێبووە کە پەندێکی وای درکاندبێ: "تاکە ڕێگەیەک بۆ گەورەبوون، گەورەبوونێکی ڕاستەقینە، سەرچاوەکەی بۆ بوونی قۆناغێکی دروست و ڕاستەقینەی منداڵی دەگەڕێتەوە؟

*بەڵێ وایە. منداڵییەکی تەندروست دۆخێکە پڕ لە ئازادکردن و سەربەستی؛ دایك و باوکی باش دەتوانن وا بکەن منداڵەکانیان بەرەو پێشەوە بچن. کارەساتەکە لەوەدایە کە خەڵکی گەر قۆناغێکی خەراپی منداڵییان هەبووبێ، ئەوە لەسەری دەژین و کردەکەون. ڕاستە گەورە دەبن و دەژین؛ بەڵام هەمیشە ئاوڕ لە ڕابردوو دەدەنەوە، لە شتێك یان دۆخێك ورد دەبنەوە کە جارێك لە جاران هەیانبووە یان تیایدا ژیاون، یان وا هەست دەکەن هەیان بووە، یاخود ویستوویانە. چەندین ساڵ لە تەمەنی خۆیان بە فیڕۆ دەدەن تاوەکو ڕاوی ئەو چەند ساتە کەمەی ئاسوودەگی بکەنەوە کە بە منالی هەیان بووە، کە دیارە هەق وایە ئەوان واز لەوە بێنن و وەکو کەسانێکی گەورە و تەواو دەنێو خۆشییەکی ڕاستەقینەدا بژین کە ئەمڕۆکە هەیانە.

+وا بزانم ئەوە ئەو شتەیە کە بەنگ کێش و تلیاک خۆرەکان بە دوایدا دەگەڕێن.. ئەو

ناسوودەگییەیە کە بۆ ماوەیەکی کورت مەستمان دەکات.. وا نییە؟

*بەڵێ. ئەوان بۆ جۆرێك لە خۆشنوودی دەیانەوێ بگەڕێنەوە ڕابردوو. بەلام ئەمەیان بێکەڵکە. تۆ دەبێت بۆ پێشەوە هەنگاو بنێیت. دیارە ئەوەیان زۆر قورسترە. لە گەڕانەوەت بۆ ڕابردوو دەزانیت چاوەڕێی چیت -هەرچەندە کەس ناتوانێ تا ئەو شوێنە دوورە بگەڕێتەوە دواوە، هەر بۆیە هەوڵێکە پڕ لە نائومێدی. مل نان و چوون بۆ پێشەوە واتا وەدەست هێنانی کۆمەڵێ ئەگەر و هەل و بوار، تاقیکردنەوەی ئەو شتانەی کە هەرگیز بوارت نەبووە تاقیان بکەیتەوە. سەبارەت بە هەموو ئەو شتانەی کە زووتر قسەت لەسەر کردن -سەبارەت بەوەی کە ئاخۆ دەتوانی بگەیت بەو شوێنە دوورە لە ڕابردوویەکی زۆر زوودا- گرانترین شت ئەوە کە تۆ دەبێت دەست بەرداری شتێك ببیت بێئەوەی بزانیت چ قازانجێك دەکەیت گەر ئەوەیان بکەیت.

ئەوە بۆیە خەڵکی بەردەوام دەتلێنەوە و ئازار دەچێژن؛ ئەم ڕاستییە دەزانن و لە بەرامبەردا هیچیان پێ ناکرێ. یەکێك لە کارەکتەرەکانی ڕۆماننووسی ئەمریکی (فۆکنەر) دەڵێ -"لە نێوان

خـەم و هیچـدا، مـــن خـــەم هـــەڵدەبژێرم!" بـــەڵام هەڵبژاردنی ئێمە کەوتۆتە نێوان خەم و هەر هەموو زیندەگییەوە. هەڵهێنانی هەنگاوی یەکەم ڕووەو ئـەو جۆرە ژیانە، ڕەنگە پڕ بێ لە ئازار، خۆ لەوانەشە زۆر بە قووڵی هەست بـەو ئـازارە کوشـندەیەی تـەنیایی و دۆڕان بکەیت. بەڵام خۆ تـۆ هـەر تـەنیا بوویـت و لـە سـەردەمێکی زۆر دێرینـــەوە دووچـاری ئـــەو دۆڕان و زیانە زۆرە ببوویت. ئەوەی کە هەنووکـە لـە دەسـتت دەچێ و دەیدۆڕێنی بە تەنها خەونێکەو بەس.

★

+دەبـێ ئـەوەیان وەئاگـا هـاتنێکی سـەیر بـێ. وەك ئـەوەی کـە بـۆ یەکـەمجار لـە ژیانتـا چـاو بکەیتـــەوە. وەك لە دایك بوون.

★بـە تەنـها لـەو کاتـــەدا تـــۆ بـــە تـــەواوی ڕووت و قووت نیت. ئەو کاتەی تۆ ئامادەیت خۆت بـۆ گـەورە بوون تەیار و چەکدار بکـەیت، ئەوکاتـە تـۆ خـاوەنی ئەو هێزەی کە خۆت بگونجێنی.

★

+تۆ وتت کـە پێویسـت بـەوە دەکـا هـەنگاوی یەکەم بنێم. ئەو هەنگاوانە چین؟ مرۆڤ چۆن چۆنی دەست پێ بکات؟

*یەکەم هەنگاو ئەوەیە کە واز لە خەونەکەت بێنیت، دەست بەرداری بیت، چونکە هیچ کەسێك ناتوانێ بە یەکجار هەر هەموو تەماعەکانی وەدەست بێنێ. ئەمەشیان هەنگاوێکی وا گەورەو سەرەکییە کە کەس نادۆزیتەوە پێت بڵێ: چۆن ئەو هەنگاوە هەڵبنێی. دەبێ لە شوێنێکەوە دەست پێ بکەی،، لەوانەشە وا هەست بکەی کە هەموو هەوڵەکانت بێکەڵکن و هیچت وەدەست نایە، لەوانەشە هەستێکی قووڵ داتبگرێ بەوەی کە تۆ هەوڵێکی جوان دەدەیت و ئەو هەنگاوانەت مایەی خۆشی و سەرسوڕمانە، بەڵام دواجار لەهەر هەوڵێکدا هەست بکەیت مایە پووچیت، وا چاکە وازی لێ بێنیت.

*

+دەزانی بەو قسانەی تۆ فلیمێکی کۆنم بیر کەوتەوە بە ناوی "ڕاوی بەیانی بکە". بەڵام پرسیاری من ئەوەیە: ئاخۆ دەبێ چی بکەین بۆ ئەوەی ئەو بەیانییەمان لێهەڵبێ؟

*دەبێ بۆ هەمیشە وت و وریا بیت، بایەخ بە شتەکان بدەیت. ئەگەر هەستت کرد شتەکان لە دەست دەردەچن و تۆ پێیان سەغڵەت دەبیت، دەبێ لە خۆت بپرسیت کە چۆن شتەکان دەخەیتەوە

شوێنی خۆیان. هەوڵ بدە پەیوەندی لە نێوان ئەو شتانە بدۆزیتەوە کە دەیانکەیت لەگەڵ ئەو شتانەی کە هەستیان پێ دەکەی. دەبێ لەگەڵ خۆتدا دابنیشی و هەندێ وەڵامت بە دەستەوە بێ. لە خۆت بپرسە کە تۆ بۆچی ئەوەندە دڵڕەق و دوژمنکارانە لەگەڵ خۆتدا ڕەفتارت کرد؟ بۆچی بە دەستی خۆت، خۆت دەخەیتە تەڵەوە؟ چی لەوە قازانج دەکەیت؟ چ وێنەیەکت لەلایە سەبارەت بە خۆت؟ تۆ وا هەست دەکەیت گەر ئاواهی بە دزییەوە مەزەندەی ئەوە بکەیت کە بێ دەستەڵات و زەبوونیت، کەسێکی دیکە دێت و یارمەتیت دەدا؟ تۆ بە ڕاستی وا هەست دەکەیت گەر ئاواهی شکستە باڵ و ئیفلیج خۆت پیشانی خەڵکیدا، ئیدی خۆشەویست دەبیت؟

★

+تۆ زووتر باست لەوە کرد کە هەریەک لە ئێمە لە ناخی خۆیدا ڕۆمانێک دەنووسێ، ئەوەیان وەک شێوە نواندنێک دێتە بەر چاو، بەو مانایەی هەریەک لە ئێمە دەنێو درامایەکی تایبەتدا ڕۆڵی خۆی دەبینێ، بەو هیوایەشین کە ئەوانەی بەرامبەرمان ڕۆڵی ئەو کارەکتەرانە ببینن کە ئێمە دەست نیشانی دەکەین. بەڵام گەر هەموو مەسەلەکە خەیاڵ و

فانتازيايه، بۆچی دەبێ ڕۆڵی ئەو کارەکتەرانە بدەین بە خۆمان کە هیچ خێرێکی لە دواوە نییە؟

*ئەمەیان بە تەنها دیوێکی مەسەلەکەیە. ئەو ڕۆڵانە (دەورانە) ئەوەندەش بێکەڵك نین وەك لای تۆ دەردەکەون. بۆ هەموو ئەو شتە خەراپانەی کە دەرهەق بە خۆمان دەیکەین، هەمیشە بە دیوێکدا چاوەڕێی جۆرێك لە خێر و پاداشتین. خۆ لەوانەشە، سزا، سزایەك کە دەسەپێ بەسەرماندا ڕاستەقینەترین پاداشت بێ. هەندێ لە منالان، هەست دەکەن خۆشەویستن، تەنها ئەو کاتەی کە سزا دەدرێن. گەر بێت و دایکەو باوکە بێ باك بن و گوێیان پێنەدەن، لای ئەوان ئەم دۆخە لە هەموو دۆخەکان خەراپترە. بۆیە وەك خەڵکێکی گەورە و تەواو هەمیشە چاوەڕێی بایەخی زۆرین لەو کەسانەی کە بۆ ئێمە پلەو پایەیەکیان هەیە. ئێمە ئامادەین خۆ بخەینە ناو هەر هەموو دۆزەخەکانەوە، بە مەرجێك هەست بەوە بکەین ئەوان لە دەوری ئێمەن و بە تەنیا جێیان نەهێشتووین. بەڵام گرفتەکە ئەوەیە کە ئەوان دەوری ئێمەیان چۆڵ کردووە. ئێمە هیچ ڕێزێك بۆ ئەو ئازارانەی خۆمان دانانێین، ئێمە هەمیشە گفتوگۆ لەگەڵ تارماییەکان

دەکەین -هەتا گەر تارمایی ئەو کەسانەش بن کە هێشتا وان لە ژیاندا.

★

+من وا مەزەندە دەکەم کە تارماییەکان لە هیچ باشتر بن.

★خۆی ئەوەیان کارەساتەکەیە. ئێمە وا هەست دەکەین ئەگەر هەموو جار خۆمان دڵنیا نەکەینەوە لە بوونی ئەو تارماییە بزر و نادیارانە؛ ئەوە کەسمان لە دەور نامێنێ. خۆ ڕاستیشە گەر ئێمە واز لەو تارمایییانە بێنین، هەڵبەت هەست بە ئازارێکی کوشندەی ئەو لێك دابڕانە دەکەین، هەستکردن بە تەنیایی کە هەر کەسێکی گەورە دەبێ تیایدا بژی و ئەزموونی بکات. بەڵام ئەگەر ئازایەتی ئەوەت تیا بێ کە بەرگەی ئەو هەموو کۆست و دەردی بە تەنیا مانەوە و لێك دابڕانە بگریت، بتوانیت وە ئاگا بێیتەوە، ئەوەیان ڕێ خۆش دەکا بۆ دۆخێکی باشتر؛ بەوەی کە ئیدی چیتر وەك مناڵ ڕەفتار ناکەیت کە وات لێ بکات بۆ هەموو شتێك پشت بە وانی دیکە ببەستیت و مل کەچیان بیت: ئولفەت و دۆستایەتی و هاوسۆزی لە نێوان دوو کەسی گەورە و هاوتادا ڕوودەدا. ئەوە ئەوکاتەیە کە مرۆڤ فێری خۆشی و

مـەزاق و گاڵتــە دەبــێ و بــە ڕاســتی تێیــان دەگــات. ئەوکاتەیە کە خەڵکەکان بە تەواوی خاوەنی خۆیانن، ئەو کاتەیە کە بــە ڕاستی تێدەگـەن و دەزانـن ئـەوان خۆیان کێن و چییان پێ دەکرێ، ئـەو کاتەیـە کـە بـە ڕاستی دەتوانـن خۆیـان بـۆ خـەڵکی بکەنــەوە. ئــەو کاتەیـە کـە ئیـتر فـێر دەبیـت و هــەوڵ دەدەیــت کـە هـەرگیز داوای ئـەو شـتانە لـە خـەڵکێك نەکـەیت کـە ناتوانن پێتی ببەخشن، بە تەنها دەتوانیـت خۆشـی و لــەزەت لــەو شــتانە ببینیــت کــە ئــەوان بـــە تـــۆی دەبەخشن. خەڵکی دەتوانـن لـەم جیهانـەدا بەشـداری هــەموو شــتەکانی یـــەکدی بکــەن، بـــەڵام مەرجــە یەکەمجار بگەن بە خۆیان و لە خۆیان تێبگەن.

★

+مەبەستت ئەوەیە بڵێی خۆشەویسـتی و ئولفـەت و هاوسۆزی شت گەلێکن تەواو دوو مانای جیـاوازی لە لای گەورەکان و منالـەکان دا هەیـە؟ منـاڵ بـە جۆرێک لـەو شـتانە تێدەگـاو دەیانزانـێ کـە لـەوە جیاوازە گەورە تێی دەگاو دەیزانێ!

★بۆ گەورەکان لەوەش سەیرو سەمەرەترە. کاتێك تــۆ یــەك شــێوە نزیــك بوونــەوە و هاوســۆزیت لــە خەیاڵە، ئەویش نزیك بوونەوەی منالێکە لـە دایـك و

باوکی، خۆ لەوانەشە زۆر بە دڵ و کوڵ پێویستت بەو جۆرە نزیك بوونەوەیــە هــەبێ، بــەڵام پێویست بــەوە دەکا لەم جۆرە ڕەفتارەی خۆت بترسـیت، چونکـە زۆر بە سـادەیی پێت دەڵێـم: ئـەوەیان بچوکت دەکاتـەوە، دەتکـا بــە کەسـێکی زۆربڵــێ و گێـل. ئەگـــەر بـــەم ئاراستەیە کار بکەیت؛ وەك ئەوە وایە لە دوا ئاکامدا بگەڕێیتەوە ناو مندالّدانی دایکت. ئەگەر لـە هـەوڵی خۆتـدا بـۆ نزیـك بوونـەوە هەسـتت کــرد بچـوك دەبیتەوە، بە تایبەتی ئەوکاتەی کە پەنا بۆ کەسـێکی زۆر لە خۆت گەورەتر دەبــەیت و دەتـەوێ بتپـارێزێ، لـەو کاتـەدا هەقــە لـە ونبوونــی یــەکجارەکی خـۆت بترسیت. بەڵام خۆشەویستی کەسێکی گـەورەو تـەواو هـەرگیز نابێتـە مایـەی بچوك بوونـــەوەو بزربـــوون. بەڵکو بە هێزو گەورەتر و جوانترمان دەکات.

★

+مەبەسـتت ئەوەیـە بڵـێی مەترسـی و ریسـکی خۆشەویسـتی ئــەوەندە گــەورە نییــە کــە ئێمــە مەزەندەی دەکەین.

★هیــچ کەسـێك ناتوانــێ ڕیسـك و مەترسـی لــە خۆشەویستیدا بە دوور بگرێ، دواجار ئـەوە تۆیـت و خـۆت بـە بەرامبەرەکـەت دەبەخشیت، خۆتـی پێـش

کەش دەکەی، لەوانەیە بەرامبەر تۆی بوێ، لەوانەشە دەست بە ڕووتەوە بنێ و ڕەتت بکاتەوە. ئەوکاتەی تۆ خۆت دەخەیتە بەردەستی ئەوی دیکە و خۆتی بۆ دەکەیتەوە و هەموو بونی خۆتی پێ دەبەخشیت، بێگومان بە لەوەی کە ڕەنگە لەم خۆبەخشینەدا ئازار بدرێیت.

ئەوە بۆیە هەندێ کەس وایان پێ باشترە کە هەرگیز خۆشەویستی نەکەن؛ ئەو کەسانە لەوانەیە پێیان باشتر بێ خۆ دابخەن لەوەی خۆ بخەنە ناو مەترسی و ئازاری ئەو خۆبەخشینە بەوی دیکە، هەر بۆیە دەترسن خۆ بۆ ئەوانی دیکە بکەنەوە، دەترسن لەو خۆ ڕووت کردنەوەیە کە هەموو خۆشەویستییەك پێویستی پێیەتی. بەلام مرۆڤێکی گەورەو پێگەیشتوو کە خۆشەویستی دەکات، هەموو بوون و ناسنامەو گەوهەری خۆی ناخاتە مەترسییەوە کە لە هەنووکەدا هەیەتی، خۆ دەبێ بەرامبەرەکەت ڕێزێك بۆ ئەو گەوهەرەو ناوەت دابنێ. ئەگەر ئەو کەسە خۆشەویستەکەشی لە دەست بچێ، دەکرێ بلێین خۆی لە دەست نەداوە. بەلام گەر تۆ بە دوای کەسێکدا وێڵ بیت کە ئەو گەوهەر و ناسنامەو ماهیەتت بۆ دابمەزرێنێ، بە جۆرێك لە

جۆرەکان، گەر ئەو کەسەت ون کـرد و لـە دەسـتت دا، لەوانەیە هەر بە ڕاستی وێران بیت و تێك بشکێی.

★

+مەبەستتە بڵێی: لەنێو گەرمەی گەورەترین و قووڵترین خۆشەویستیدا، مرۆڤ هێشتا هەستێکی وای هەیە کە لە بەرامبەرەکەی جیاواز و دابڕاوە؟

★لـە سـاتەکانی نزیـك بوونـەوەو هاوسـۆزی زۆر قووڵـدا؛ ئـەو دوو کەسـەی یـەکدیان خـۆش دەوێ هەست بەوە ناکەن کـە دووکەسـی جیـاواز بـن. بـەڵام ئـەو هەسـتە قووڵەی بـە یەکـەوە بـوون و بەشـداری کردنی خود بە خود لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا جیـاوازە لەوەی ئەو قووتت بداو هەڵتلووشێ و بتخوات.

★

+دەزانی من ژیـانێکم نـاوێ گـەر خۆشەویستی تیا نەبێت!

★جا قوربان کێ هەیـە بیـەوێ؟ هەرچییـەکی کـە دەیکـەیت پڕتـر و دەوڵەمـەندتر دەبێـت گـەر خۆشەویستی تیابێ. بـەڵام خۆشەویسـتی هـەموو دەم ئامادە نییە، بـیر لـەوە بکـەرەوە کـە تـۆ چ هەسـتێکت هەیە ئەو کاتانەی هیچ کەسێکت لـە دەور نییـە ئـەو خۆشەویستییەت لەگەڵدا بگۆڕێتـەوە، لـەولاوەش بـیر

لــەوە بکــەرەوە کـــە چ پاداشـــتێکی گەورەیـــەو چ ئـــەزموونێکی خۆشـــە کـــە خۆشسەویســـتی لـــەناو چنگتایە.

من ئێستاکە پوورێکی خۆم بیرکەوتەوە، هەنووکە تەمەنی لە هەشتا تێپەڕیوە، بە تـەنیا لـە یـەکێك لـە بیابانەکانی "کالیفۆرنیا"دا دەژی. جارێکیان من لێـم پرسـی کـە چـۆن چۆنـی کـات بەسـەر دەبـات. وەڵامـی پوورم ئەوە بوو -"من لە ڕۆژێکدا ئەوەندە سەرگەرم و سـەرقاڵم کـە کــات بەشــم ناکــات." لــەم دواییــەدا ســەردانیم کــرد و ویســتم بــزانم مەبەســتی چییــە لەوەی کە کات بەشی ناکات، کە چــووم بینیــم لەگــەڵ کۆمەڵێ کــەس دانیشتووە و ســەرگەرمی قســەکردن و گفــت و گۆیــە لەســەر هونــەر و ئــەدەب، هەفتانــە کۆمەڵێ کتێبی هەڵدەبژارد بۆ خوێندنەوە.

لەولاوە هەر خۆی کێکی بۆ خۆی دروست دەکرد، لە هەمان کاتدا چووبووە نــاو کۆرسێکی نووسـین کـە لـەوێدا خولێکــی لەســەر چۆنیــەتی نووســین تــەواو دەکرد، مەبەست لـەو خولـەش ئـەوە بـوو کـە فێربـێ چۆن داهێنان و شاکاری جوان بدا بە دەستەوە، دەنێو خەمــە ڕۆشــنبیرییەکاندا ســەرگەرمی ڕازاندنـــەوەی باخەکەی بوو، لەولاوە سەردانی خەڵکی دەکرد، جگـە

لـەوەی کـە لەگـەڵ چـەندەها کـەس نامـەی دەگۆڕییـەوە؛ هـەر لـە هــاوڕێ و دۆســتان و خزمــان تــا دەگــا بــە نامەنووسین بۆ هەندێ بەرنامەی ڕادیۆیـی، بـە تایبـەتی ئەو بەرنامانەی کە دەمەتەقێ و گفتوگۆی ڕاستەقینەی تێدەکـەوت، پـوورم هەرچییـەکی کـە دەیکـرد بـۆ ئـەوە نەبوو کە خـۆی سـەرقاڵ بکـات، بـەڵکو لـە دڵـەوە چێـژی لەو ئیشە دەکـرد کـە لەبـەر دەسـتی بـوو، چـەند سـاڵێك لەمەوبـەر بـە تـەنیا سـەفەرێکی دەرەوەی وڵاتـی کـرد، کــاتێکی زۆر خۆشــی بەســەر بــرد، لــە گەڕانـــەوەیدا ماوەیـەك لــەلای ئێمــە مایــەوە و زۆری پــێخۆش بـوو، ئێمەشی دڵ خۆش کرد. ئەو هەمیشە دڵـی بـەوە خـۆش بوو کە کات لەگەڵ ئێمەدا بەسەر ببات، بەڵام ئەم تەواو دڵی خۆش دەبوو کـە کـات لەگـەڵ ئێمـەدا بەسـەر ببـات، بـەڵام ئـەم تـەواو دڵـی خـۆش دەبـوو گـەر هـەر یـەك لـە ئێمـە لـە شـوێنێکی دیکـەدا سـەرگەرمی کــارێك بووایـە. هــەرگیز هەســتێکی وای نەدەبەخشــی بــە ئێمــە کــە چاوەڕێی ئێمە بێ تا سەرگەرمی بکـەین و ئـاوەدانی بـۆ دروست بکــەین. هــەرگیز بــەو چـاوە ســەیری ئێمــەی نەدەکرد کە لێمان بپاڕێتەوەو بڵێ -"خۆراکـم بـە دەمـەوە بکەن". هەمیشە بە هەرچ جۆرێك بووایە خـۆی خۆراکـی بۆ خۆی دابین دەکردو پێویستییەکانی فەراهەم دەکرد.

★

+كەواتە گەڕاینەوە سەر پرسیارە كۆنەكە: چۆن چۆنی بەڕێوە بچین. چۆن فێرببین بە خەڵكی نەڵێین -"دەرخواردم دە." چۆن خۆمان لە خەمی خۆراكەكانی خۆماندا بین.

★زۆر گرنگە گوێ لە خۆمان بگرین. زۆربەمان لەگەڵ ڕۆژگاردا فێری ئەوە دەبێ كە لەگەڵ دەوروبەردا خۆ بگونجێنێ. هەر لە زووەوە هەوڵ دەدەین ئەو پەیامانەی كە پێمان دەگەن ڕوون و ئاشكرابن، منداڵان كە هێشتا ساوان فێری ئەوە دەبن و دەزانن كە كەی برسیان دەبێ و كەی ئازار دەچێژن. بەڵام ئەو كاتەی ئێمە چكۆلەو ساواین، دەنگی خەڵكانی دیكە زۆر لە دەنگی ئێمەومانان بەرزترە، لە ئێمە پتر لە خۆیان دڵنیان و دلێرانەتر لە ئێمەش دەنگ هەڵدەبڕن. دیارە ئاسانترە بە گوێی خەڵكی بكەیت و لەگەڵیان بڕۆیت. گەورەكان هەموو شتێكیان بە حیسابە، ئێمەش ئەوكاتەی كە منالین وەك ئەوان لە شتەكان تێناگەین، هێدی هێدی پەیوەندی لەنێو شتەكاندا دەدۆزینەوە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەوان باشتر لە ئێمە دەزانن قازانجیان وا لە كوێدا. ئێمە ئەگەر گوێ لە گەورەكان بگرین

خوانمـان ڕازاوه دەبێ، شـوێن و جێگـه و ڕێگـەمان دەبێ. باشه گەر ئێمه ئەوه نەکەین؛ چۆن دەتوانـین بەرامبـەر ئـەو هـەموو خـێرو قـازانج و فریـوەی گـەورەکان بوەسـتین؟ چـۆن هـەر خۆمـان بتوانـین پێویسـتییەکانی خۆمـان دابـین بکـەین؟ ئـەوەیان چیرۆکێکی تره، چیرۆکی ئەوەی چۆن بتوانـین بژیـن و زیندەگـی بکـەین و بمێنـین ئـەو کاتـەی کـه هێشـتا منـاڵین، بـەڵام ئێمـه هـەرگیز پێویسـتمان بـەوە نییـە هـەمان ئـەو شـتانەی جـاران دووبـارەو سـێبارە بکەینەوە.

بـۆ خـۆ گونجـاندن لـە دەوروبـەر و خـەڵك تێگەیشتن پێویستی بـه ڕاهێنـان هەیـە؛ دەبێ بـایی ئـەوەندە ئـازابین کـە بـە دەنگـی بـەرز بدوێـین و بـێ ترس و دڵەڕاوکێ قسەی دڵـی خۆمـان بکـەین. ئەگـەر ئێمە بۆ ماوەیەکی درێژ خۆمان ڕاهێنا لەسەر ئەوەی گوێمان له دەنگی خۆمان نەبێ؛ ئـەوە ئـەو دەنگـەمان زۆر کزو لاواز دەبێ؛ لەوانەشە مرۆڤ هەر بە تەواوی واز له دەنگی خۆی بێنێ، لەوانەشە ببێتـه پەسـتی و تـووڕە بـوون و قـەهر خـواردن، بـە تایبـەتی گـەر کەسـێك بـۆ ماوەیـەکی ئـەوەندە درێـژ دەمـی خـۆی دابخـات. بـەڵام هەریـەك لـە ئێمـە دەنگـی مـاوەو

دەمێنێ، بۆیە دەبێ بوار بە خۆمان بدەین. ئەگەر ئێمە فێر ببین کە چۆن گوێ بگرین، زۆر شت فێر دەبین و گوێمان لە شتی زۆر سەیر و سەمەرە دەبێت.

*

+بەڵام من گومانی ئەوەشم هەیە کە گوێمان لە هەندێک ناخۆشیش ببێ. ئایا هەریەک لە ئێمە کۆمەڵێک شتی پەنهان و شاراوەی خۆی نییە کە گوێگرتن لێی قورس و ناخۆش دەبێ؟ ئەوکاتەی شتەکان دەکەونە ڕوو، ئاشکرا دەبن، بۆ هەندێک لە ئێمەوەمانان مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو بابەتانە هیلاککەرە؟ چونکە هەر لەبەر ئەوەیە کە بوونی دەروونناس پێویستە؛ دەروونناسەکان یارمەتی ئەو جۆرە خەڵکە دەدەن کە ڕازو نهێنییەکانی خۆیان بدرکێنن، بکەونە هەڵکۆڵینی ناخی خۆیان تاوەکو ئەو شتانە بخەنە ڕوو کە شاراوەن، لەولاوە بتوانین خۆ دابمەزرێنینەوە، خۆ ڕێک بخەینەوە، لە ناکامیشدا، لە ڕێی درکاندنی ئەو ڕاز و نهێنییانە، باری شانمان سووک دەبێ و سەربەست و ئازاد دەبین.. وا نییە؟

*بەڵێ.. ڕاستە کە دەروونناسەکان یارمەتییەکی زۆری خەڵك دەدەن، هەڵبەت، لە ڕێی ئاشکراکردنی

ئەو هۆیانەی کە بۆچی هەندێك کەس وا بە خەراپی مامەڵە لەگەڵ خۆیان دەکەن. خەڵکانێك هەن کـە بـە ڕاستی ئامادەن ئازاری خۆیان بدەن، لەوەش تێناگـەن کە بۆچی وا دەکەن، دیارە ئەرکی دەروونناس ئەوەیە کـە یارمـەتی ئـەو جـۆرە کەسـانە بـدات کـە لـەنێو بازنـەی ئـەو خۆئـازاردان و خـۆ ڕووخاندنـە دەریـان بهێنێ، دەکرێ لەوەدا یارمەتیان بدات کە بتوانن ئەو کۆسپ و تەگەرانە لاببەن کە کەوتوونەتە سەر ڕێی گـەورەبوون و گەشـە کردنیـان -ئـەو کۆسـپ و تەگەرانەی کە خەڵکی دەیخاتە سەر ڕێگەمان، بـەڵام ئێمـەش خۆمـان لێدەگـەڕێین لـەوێدا بمێننـەوە و ڕێگـەمان پـێ بگـرن. کـاری [دەروون شـیکاری] ئـامرازێکی گـەلێك چاکـە بـۆ سـەرفرازی و خـۆ ڕزگارکردن. ئەو کاتەی کـە بـۆ یەکەمجار نەخۆشـێك لەسـەر قەرەوێڵـە ڕاکشـا، ئـەوەیان بـە ڕاسـتی هەنگاوێکی گەورە بوو بۆ سەرجەم مرۆڤایەتی. بەڵام خەڵکی لـە دەرەوەی نەخۆشخانەو دوور لـە یارمـەتی دەروونناس و ڕاکشان لەسـەر قەرەوێڵە دەتوانـن بـە جۆرەها شێوە یارمەتی خۆیـان بـدەن. مـن مەبەسـتم نییـە بڵێـم کـە نـاکرێ تـۆ ئـارام لەسـەر قەرەوێڵـە ڕابکشـێیت و قسـەکانی دڵـی خـۆت بکـەیت؛ مـن

چـــەندەها جـــار ســـەرکەوتووانە هـــەر لـــە ڕێی تەلەفونـــەوە یارمـــەتی خـــەڵکم داوە کـــە ڕاز و نهێنییـــەکانی خۆیـــان بدرکێنـــن، هەمیشـــە خـــەڵکی توانای ئەوەی هەیە بـە یارمـەتی دەروونناسـەکان لـە کێشەو گرفتەکانی خۆیان نزیك ببنەوە. یـەکێك لـەو هۆیانـەی کـە وا دەکـات پرۆسـەی [دەروون شـیکاری] ماوەیـەکی درێـژ بخایـەنێت ئەوەیـە کـە ئـەو خەڵکـە ئامادە نییـە لـەوە تێبگـات کـە گۆڕانـی ئـەوان بـەرەو باشتر پەیوەندی بە خۆیانەوە هەیە، ئەگـەر بیانـەوێ لە ناخەوە بگۆڕێن، دەبێ لە خۆیان بپرسـن کـە بـایی چـەند ئامـادەن دڵ و دەروونـی خۆیـان بکەنـەوە و بگۆڕێـن. نابـێ گـوێ بـەوە بـدەن کـە چـەندەها جـار پێویستیان بەوە دەبێ بچنە ناو نـاخی خۆیـان و خـۆ بخوێننـەوە، نابـێ گـوێ بـەوە بـدەن کـە چـەندە پێویســـتیان بـــەوە دەبـــێ، لـــە ڕووی ڕۆحـــی و سۆزدارییەوە، خۆ پاك بکەنەوە، خۆ بـەتاڵ بکەنـەوە، دەبێ ماندووبن، خۆ هەوەنتە نییە، مرۆڤ بـە شـەوو ڕۆژێك ناگۆڕێ.

★

+بەڵام من هەستێکی وام هەیە کە هەندێک جار گۆڕان، مەبەستم گۆڕانی مرۆڤە، زۆر ئاسان بێ. بەسەر

خۆم هاتووه. سەیرە.. هەندێ جار کت و پڕ هەستێکی جیاوازت دەبێ سەبارەت بە کەسێک یان شتێک؛ کت و پڕ بارێکی قورس لەسەر شانت لا دەچێت، یان دەرگاکان بە ڕووتدا دەکرێنەوە، شتێک کە تۆ بۆی ماندوو بوویت و لە ململانێدا بوویت کە وەدەستی بێنیت، زۆر ئاسان دێ بە دەستتەوە.

*بەڵێ.. لەوە دەچێ هەندێ جار پەرجوویەك (موعجیزە) یەك بخولقێ، ئەوەش شتێکی چاکە، چونکە یارمەتی خەڵکی دەدات کە لە ژیاندا ڕێ بکەن. بەڵام هەموو شتێك پێویستە، لە سەرەتاوە، بە هەوڵ و ململانێ دەست پێ بکات.

زۆر لە هەوڵەکان بۆ خولقانی پەرجووە، پەرجوویەك کە هەمیشە بۆ ئەوانە دێتە پێشێ کە چاوەڕێی دەکەن. بەڵام زیاتر دەخایەنێت لەو تاوە گۆڕانانەی کت و پڕ مرۆڤ دادەگرێ. ئەمەیان کردەیەکە هۆشیارانە هەڵیدەبژێرین، ئەوەیان بڕیارێکە ئەو کاتەی دەڵێیت: ئیدی ژیانی خۆمان لەلای خۆمانەو لە دەستی کەسێکی دیکەدا نییە. هەندێك بڕوایان وایە کە باوکێکی باش یان دایکێکی باش دەتوانێ ڕۆڵی دەروونناسێك ببینێ و لەو شیکاری و دەروون هەڵکۆڵینەدا یارمەتیدەرێکی

گەورە بێ، بەڵام چ دەکـەی کـە خـەڵکێکی ئـەو جـۆرە دایـك و باوکـەی نییـە، ئێمـە هەمیشـە وا هەسـت دەکەین کە ئیدی خێر و خۆشیمان وا بە دەست دایك و باوکانمانەوەیـە، ئیـدی لـەمڕۆوە دەبـێ ئـەوان بایـەخمان پـێبدەن. تـا ڕادەیـەك ڕاسـت دەکـەن، لـە هەمووشـی گرنگـتر ئەوەیـە کـە ئـەو کەسـەی بیـەوێ ڕۆڵی دەروونناس ببینێ؛ مەرجی یەکەم ئەوەیـە کـە بایەخ و خۆشەویستی بۆ بەرامبەرەکەی هەبێ. بەڵام خەڵکی ئەوەشی لە یاد دەچێتەوە کـە دایـك و بـاوکی باش ئەو دوو کەسەن کە یارمەتی منداڵەکـەیان دەدەن خـۆی بایـەخ بـە خـۆی بـدات و ئاگـای لـە خـۆی بـێ. یـەکێك وتوویـەتی کـە ئەگـەر تـۆ ژەمـە خۆراکێـك بدەیـت بـە کەسـێك، ئـەوە هـەر بـۆ ئـەو ڕۆژە تـێری دەکەیت، بەڵام ئەگەر فێری ئەوەی بکـەیت کـە چۆن گەشە بکات و گەورە بێو پشـت بـە خـۆی ببەسـتێت، ئەوە دەتوانێت بـە درێژایـی ژیـانی خـەمی خـۆراك و خزمەتی خۆی بخوات.

ئەوکاتەی کە تۆ بڕیار دەدەیت کە ئاگات لە خۆت بـێ و خزمـەتی خـۆت بکـەیت، خـۆت سـەردار و بەرپرسی بوون و ژیانی خۆت بی، ئـەوە ئـەو کاتەیـە کە ئەرك و کارێکی قورست لە بەردەمدایـە. ئـەوەیان

بیرکردنـــەوەو مـــاندووبوونێکی زۆری دەوێ تـــاکو بتوانیت خـۆت لـەو خـووە خەراپانـەی خـۆت قورتـار بکەیت. خۆ لەوانەشە بەشێك لە تۆدا سـەغڵەت بـێ و بەو گۆڕانانەی کە تۆ بە تەمایت لە خۆتدا بـەرپایان بکـەیت، ئـەو بەشـــەی کـە لـە تۆدایـــەو زۆر ئـارام و خۆشحاڵە بـەو هـەڵس و کـەوت و خـووە کۆنانـــەت، دەیـەوێ هـــەروەکو جـاران ژیـان بباتـە سـەر، هیـــچ ئـارەزوو ناکـات شـتەکان بـە جۆرێکی جیـاواز ببینـێ، ناشیەوێ بە کارێکی جیا هەڵبستێ، بۆیـە ئـەو بەشـە لە خود و ڕۆحی تۆدا دەجـەنگێت کـە شـتەکان وەکـو خۆیان بن و نەگۆڕێن.

★

+ژمارەیەکی زۆر لە ئێمەومانان حەز دەکەن هەموو شتێک بکەن، کەچی حەز بە گۆڕانی خۆیان ناکەن. بەڵام گەر بە ڕاستی مەسەلەکە وەربگرین، دەبێ ئەو هەوڵە قووڵتر بێ لە گۆڕانی چەند هەڵس و کەوت و خوویەکی سادەو ساکار کە مرۆڤ دەتوانێ بە ئاسوودەیی وازیان لێ بهێنێ و ئاسان لە کۆڵ خۆیانی بکاتەوە. بێگومان شتەکان لەوە کوشندەترن.

★هـــەموو ئـــەو شـــتانەی کـــە بایـــەخمان پێـــدان کۆمەڵێ بابەتی گرنگن، هەبوون و نەبوونیان زۆر لە

سـەرمان دەوەسـتێ: هـەموو خـەون و خـەیاڵ و ختوورەكانمـان، هـەرچی فانتازیایـەك كـە هەمانـە ترسناك و كوشندەن، جێ بایەخن، زۆر ئەنجامی باش و خەراپ لەسـەر ئـەو خـەیاڵ و فانتازیانـەی ئێمـە وەسـتاوە، هەسـتی ئێمـە سـەبارەت بـەوەی ئـاخۆ كـە ژینـی ئێمـە لـەم جیهانـەدا ڕاسـت و دروسـتە یـان نـا مەسەلەیەكی پڕ بایەخە، سەبارەت بە خودی خۆمان كە چەندە خۆمانین. بە مانایەكی قووڵتر، بەشێك لـە خودی هەر یەك لە ئێمە هەست دەكا كەی هەڕەشەی لەسەرەو هەوڵیش دەدات هەمیشە بجەنگێت لە پێناو مانەوەو ژیان.

خۆی وایە.. بەڵام هەمیشـە لـە پرۆسـەی گۆڕانـدا بـەدحاڵی بوونێـك هەیـە. ئـەوەی كـە لـەژێر هەڕەشـەدایە هـەڵس و كـەوت و خـووە خەراپـەكانی خۆمانـە، خـووی خـەراپی بیركردنـەوە و چۆنیـەتی ڕەفتارمان كە هەموو ژیانی ئێمەی ژەهراوی كردووە.

ڕزگـاربوون لـەو هـەموو خـوو و خـدە خەراپانـە مـاوەی دەوێ و سـوور بـوون و پـێ لەسـەرداگرتن و بـەردەوامی گەرەكە. ئـەوە بـە تـەنیا بـەس نییـە كـە بتـەوێت بگۆڕێـت، دەبـێ ئـەو نیـازو مەبەسـت و ویستنەت بوێت. تۆ پێویستە ئەوەت بوێت، هەتا ئەو

کاتەشی کە ناتەوێت بگۆڕێیت. دەیەها شێوە هەیە بۆ گەیشتن بەو مەبەستە، هەندێك لەو شێوانە زۆر کۆنن، بۆ نموونە کەسێك پێت دەڵێ -"نرخی ئازادی ئەوەیە کە دەبێت هەمیشەو تا ئەبەد وەئاگا بیت و چاوەدێر بیت لە دەستی نەدەیت!"

یەکێکی دیکە پێت دەڵێ -"دووبارەو سێ بارەو دە بارە هەوڵدە!" کۆنە.. بەڵام ڕاستە. تۆ دەبێت چاودێری ئەوە بیت کە چ دەکەیت. هەرکاتێك ویستت خۆت بگریت و بچوکی بکەیتەوە، یان لە پایەو پلەی خۆت دابەزێنیت، یەکسەر بوەستەو سەیرێکی دەوروبەری خۆت بکەو ورە بدەرە بەرخۆت و خۆت بەرز بکەرەوە.. هەوڵبدە کە ڕاست بیتەوە.

ئەوەش پێویستی بەوە هەیە کە وێنەی شتەکان وەکو خۆیان ببینیت، ئەو ڕاستییانەی کە لە دەرەوە هەن. خەڵکی بۆ هەمیشە دەیانەوێ بێ کەم و کوڕی و تەواوبن، کەچی هەر خۆیان ئەو ئازایەتییەی خۆیان دەدۆڕێنن، چ پێویست ناکات وابن، دەبێ واز لەم جۆرە بۆچوونە بهێنن. کامڵبوون هەرگیز بۆ مرۆڤ نەهاتووە. لەوانەیە هەندێ شاکاری هونەر و ئەدەب هەبن جوان و تەواو بن، بەڵام کەی هەموو

کـاره هونــەری و ئەدەبییــەکان ئــەو شـــتە پــڕو دروستەن؟ مرۆڤێکی تەواو و بێغەوش -هەرکێ بێ- مرۆڤێکە کە (تەحەمول) نـاکرێ. دادگـایی کردنـی خـۆت بـەوەی کـە ببیتــە (سـوپەرمان)؛ کەسـێکی کارامەو باڵا، جارێکی دیکە، ئەوەش دەبێتەوە بەوەی کە تۆ مامەڵەیەکی زۆر خەراپ لەگەڵ خـودی خۆتـدا دەکەیت، هـەر ئـەوەش بیانوویـەکی باشـە بـەوەی واز لەم خەیاڵە بهێنیت، هـەرگیز دادگـایی خـۆت مەکـە؛ خۆت وەکو هەیت پێ قەبووڵ بێو بـەڵام تکایـە هـەر لەو شوێنە مەوەستەو بجووڵێ.

+مەبەستتە بڵێی: خۆم بـە هـەموو هەڵـەو هـەراو هورياو ناڕێکییەکەوە بوێت؟ بەڵام وام زانی هەوڵی من ئـەوە بـێ کـە چیدیکــە خـاوەنی ئـەو هەڵـەو هەنگامەیە نەبم.

*ئەگەر ئەوە بکەیت، تۆ تاکە کەسێك دەبیـت کـە ئەوەت کردبێ.

+تۆ دەزانیــت کــە شتێکی تـر هەیـە کـە زۆر سـەغڵەتم دەکــات: ئـەو هـەموو وە ئاگـــابوون و چاودێری و کارکردنـە زۆرە کـە کۆتــایی نییــە، هەرکــە بیری لێ دەکەمــەوە مــاندووم دەکــات. مەسـەلەکە گەمـەو سـوعبەت نییــە، ئــەرکێکی

قورسە. کوانێ ئەو هەموو خۆشی و گەرم و گوڕییەی لە سەرەتادا لێی دواین؟ ئەی لە کوێوە دێ بڕیاری خۆڕسک و سەلیقەیی کارکردن؟

*هەموو خەڵکی قسە لەوە دەکەن کە حەز بەوە دەکەن بە سەلیقەو خۆڕسکانە کاربکەن، ئەگەر بکرێ لە دەرەوەی هەستەکانی خۆیانەوە بن. ئەو خەڵکە خۆیان دەنێو کۆمەڵێك سندوقی مەعریفەتدا ئاخنیوە، لەوێدا زۆر بە زەحمەت هەست و نەستی خۆیان بۆ دەخوێندرێتەوە.. یا با بڵێین چیتر ناتوانن. نائومێدن لەوەی بە سادەیی و ئاشکرا هەست و سۆزی خۆیان تاقی بکەنەوە. ئەوان لەو بڕوایەدان کە ئەگەر بتوانن مێشك و عەقڵی خۆیان فڕێ بدەن، دەتوانن سەرفراز و ئازاد بن. ئەوەیان یەکێکە لەو بیرۆکانەی کە ڕۆماننووسی ئینگلیزی [دی. ئێچ. لۆرانس] پشتگیری لێ دەکرد.

بەلام نە سەربەستی و نە هەست و سۆزەکان ئەوەندە سادەو ساکارن. لەنێو هەریەك لە ئێمەدا گەلێ کاردانەوەی بە پرۆگرام کراو هەیە لە بەرامبەر زۆر شت کە ڕووبەڕوومان دەبێتەوە -وە یادکەوتنەوەی هەر هەموو سەرزەنشت و هەڕەشەکان، کۆمەڵێ یاساو ڕێنمایی هەڵس و کەوت

کردن کە لە قوتابخانەدا دەیانخوێنین، سۆزێك بۆ نیشتمان و گەڕانەوە بۆ ڕابردوو، حەکایەتەکانی پیرەژنەکان- هەر هەموو ئەو شتانە لەگەڵ هەست و نەستی ڕاستەقینەی ئێمەدا تێکەڵ دەبن. کەواتە، لە ڕووی پراکتیکییەوە، مەسەلەی (سەلیقەیی و تەڕدەستی) بۆ هەمیشە بەو مانایە دێ کە هەریەك لە ئێمە ئامادەو تەییارە کە یەکەم شت ڕاو بکا کە دەنێو مێشکیدا دەدرەوشێتەوە، یەکەمین بیرۆکەو یەکەمین خەیاڵ؛ هەروەك ئەوەی پەیامێك بێ و لە قووڵایی دڵ و دەروونمانەوە هاتبێ. بەڵام خۆ دەکرێ ناخ و دڵ و دەروونی هەریەك لە ئێمە پیس بووبێ. وا چاکە ئەو هەڵس و کەوت و کاردانەوانەی خۆمان بپشکنین و لێیان وردبینەوە ئەو کاتەی وەدەر دەکەون، تاوەکو بزانین ئاخۆ ئەو پەیامانە لە کوێوە دێن؟ دەبێ بڕیار بدەین کار بە کامەیان بکەین، کامەیان بە ڕاستی لەگەڵ حەز و ئارەزووی ئێمە یەکدی دەگرێتەوە. ئەوەش بەو مانایە نایەت کە هەر ساتە ناساتێك چاودێری خۆت بکەیت. پێویست ناکات ئەوەندە لە خۆت ڕابمێنی و وردبیتەوە، هەروەك ئەو [هەزار پێ]یەی کە بیری چووبۆوە چۆن ڕێ بکات. بەڵکو مەسەلەکە واهی پێك دێ: کە تۆ

خۆت بدەیتە دەست هەست و نەستە ڕاستەقینەکانی خۆت، ئەوسا دەبینیت کە کارکردە دەبیت. ئەگەر تۆ مەبەستت بێ بە دڵگەرمییەوە کاربکەیت و هەوڵ و تەقەللا بدەیت، ئەوسا خۆت دەبینیت کە چەندە گەرم و گوڕانە دێیتە مەیدانێ.

خەڵکی دەڵێن: ئێمە دەمانەوێ هەموو شتەکان ئاسان بێنە دەست و ژیان بەڕێوە بڕوات. دەی باشە گەر وایە.. یەکەم شت کە پێویستە ئەوەیە کە خۆمان بین، زاڵ بین، بە تەنها ئەو کاتە کارەکانت بۆ ئاسان دەبن کە تۆ بتوانیت یەکەمین بەرپرسی کاروکردەوەکانی خۆت بیت، هەر ئەوەیە وات لێ دەکا چاوەڕێی چاکەو جوانی بیت، هەر ئەوەشە مانای سەلیقەیی و تەڕدەستی و کردەی خۆڕسکی. هەربۆیە (سێکس- جووت بوون) کردەیەکی پڕ لە ڕەزامەندییە بۆ کەسانی گەورە. بە تەنها کەسانی گەورەو پێگەیشتوو دەتوانن خاوەنی خۆیان بن، دەشتوانن واز لە خودپەرستی بێنن و لە هەر پەیوەندییەکی کۆکدا تەندروست بێنە دەرێ. ئەم قسەیە دژوار دەردەکەوێ، وەلێ ئەوەیان یەکێکە لە نهێنییەکانی خۆشەویستی.

★

+وا خەریکە قایلم بکەیت، تا دێ باشتر و باشتر لەم مەسەلەیە تێدەگەم. بەڵام دڵنیا نیم لە خۆم کە تا ئێستا تەواو حاڵی بووبم. چیتر ماوە بیکەم؟

★دەبێ فێری ئەوەش بیت کە چۆن چۆنی خۆت دەدوێنیت؟ ئەوەیان زۆر گرنگە. پێویستت بەوە دەبێت کە شتەکان شی بکەیتەوە، تاوەکو بتوانیت خۆت لە خۆت دڵنیا بیت. تۆ پێویستت بەوە هەیە کە دیالۆگێکی "گفتوگۆ)یەکی بەردەوامت لەگەڵ خۆتدا هەبێت. ئەوەیان لە هەموو کات و هەڵوێستە خەراپ و زۆر ئاڵۆزەکاندا یارمەتیت دەدات. ئەوکاتەی منداڵێکی زۆر لاسار و هار لەناو تۆدا وەئاگا هات و ویستی ئازاری دەوروبەر بدات، دەتوانیت بیوەستێنیت و گفتوگۆی لەگەڵ بکەیت، دەتوانیت پێی بڵێیت – "نا.. وا مەکە!" هەندێ جار، لەوانەیە بە جۆرێکی دیکە بکەوێتەوە. ئەگەر بایەخ بەو شتانە بدەیت، دەتوانیت لەو ساتەوەختەدا چیت بوێت؛ بیکەیت، ناهێڵێت شتەکان لە دەست دەربچن. هەمیشە هێزی ئەوەت دەبێت کە زاڵ بیت بەسەر خۆتداو هەر شتێك کە حەزی پێ نەکەیت؛ بوەستیت؛ ئەوەیان شتێکە کە زۆر باشە بیزانیت. لە سەرەتادا قورسە، بەڵام هێدی هێدی ئاسان دەبێت.

★

+هەر دەڵێی سەربەستی مرۆڤ لەسەر ئەو سووک هەڵوێست و کورتە وەستان و تێرامانانە وەستاوە. چ پەراوێزێکی بەرتەسکی هەیە: ئازادی.

★گرفتەکە ئەوەیە کە تۆ هەمیشە باش ڕەفتار ناکەیت. بۆ نموونە: گەر ئەو منداڵە لاسار و بێ گوێیەی ناو تۆ گەرەکی بوو ڕەفتارێکی ناشیرین بنوێنێ، تکایە نەکەی دەست بەجێ سزای خۆت بدەیت؛ بە داخەوە تۆ زۆر جاران ئەوە ڕەفتارتەو زوو زوو سزای خۆت دەدەیت. ئەو منداڵە ببەخشە کە لەناو ناخی خۆت دایە. زۆربەی ئەو شتانەی کە خۆت زۆر بە ناجۆرو ناپەسەندیان دەزانیت، وانییە گەر بتوانیت جوان مامەڵە لەگەڵ خودی خۆتدا بکەیت. ئێمە زۆر جاران زۆر شتی سەیرو سەمەرە دژ بە خۆمان دەکەین تەنها بۆ ئەوەمانە بیسەلمێنین کە ئێمە ئەو کەسە خەراپەین کە بە منداڵی بووین؛ کە دەکرێ ئەو کەسە خەراپەی سەردەمی منداڵی بە تەنها دەستکردی خەیاڵی خۆمان بێ. ئێمە هەندێك جار دەتلێینەوە و ئازار دەچێژین بە دەست ئەو گوناهانەی کە بە تەنها خەیاڵ بوون، وەك ئەوەی کە هەستێکی سەیرمان هەبووبێ بە منداڵی دەرهەق بە

دایــەو بابــە، وەك ئــەوەی وەڕس و تــووڕەو داخـــدار بووبـین چونکـە لـە دوای ئێمـەوە منــاڵێك لـە دایـك بووبـێ و ئەسـتێرەی ئـەو منداڵــە هەڵکشـابێ و هــی ئێمـە داکشـابێ، ئــەو هەسـتـەی کـە وای لێکردوویـن خۆمــان بــێ نــرخ بزانــین و بڕوامــان بـــە خۆمـــان دۆڕاندبێت. ئێمە پێمان وتراوە کـە ڕقمـان لـە گونـاه بــێو گوناهکارمــان خــۆش بــوێ، بـــەڵام ئێمـــە بـــە ڕێگەیەکی دیکەدا دەڕۆین و مــەیلی شـتێکی دیکـەمان هەیە. ئێمە ڕقمان لەو گوناهکارەیـەو کە لـە ناخمـان دایـە، لـــەولاوەش بــە گوناهەکــەوە نووســاوین و لێ نابینەوە. هەوڵ مەدە هەڵەکانت لە قـەوارەی خۆیـان گـەورەتر بکـەیت. تەنـها هـەوڵی ئــەوە بــدە کــە تـێ بگـەیت بۆچـی ئـەو هەڵانــەت کــردووەو دواجــاریش بتوانە بێیتەوە سەر ڕاستە ڕێ.

هــەموو ئــەو ســۆز و خۆشەویســتی و بایەخـــەی گەرەکتە بەو مناڵە زینـدووەی ببەخشـیت، دەتوانیـت بە خۆتی ببەخشیت. ئەو کاتەی توانیت ئەو مناڵەی ناو ناخت بناسیت، ئەوسا هەست بەوە دەکەیت کەی فشــاری بخەیتــە ســـەر، کـــەی خۆشـــی و ئـــارامی پێببەخشـیت، کـەی وازی لێبێنـی و بـە تـەنیا جـێی بـهێڵیت. ئەگـەر گەیشـتیتە ئـەو قۆناغــەی کـە ئــەو

منداڵەی نـاو نـاخی خـۆت بناسـیت، ئەوسـا چاکـتر دەتوانیـت هاوسـۆزی خـۆت بیـت. دەتوانیـت خـۆت لەسەر ئەوە ڕابێنیت کەی هێمن و ئارام بیت، نەرم و نیان، چ کاتێکیش داواکانت لە خۆت هـەبێت. دواجـار دەبێـت هـەوڵی ئـەوە بدەیـت چـۆن لەگـەڵ خـودی خۆتـدا بگونجێیـت، لەگەڵ خۆتـدا هـاوڕێ و دۆسـت بیـت، هەڵبکـەیت، هـەوڵبدە ئـەو منداڵەی نـاو نـاخی خـۆت بگریتـە بـاوەش؛ لەگـەڵ خۆتـدا پـرد دروسـت بکـە. ئـەوەیان هـێز و وزەیـەکی گـەورە لـەناو ڕۆحـی تۆدا عەمبار دەکات، هەرکاتێك پێویستت پـێی بـوو.. بە کەڵکت دێ.

جارێکیـان مـن پیـاوێکم بینـی زۆر غـەمگین، قـەهرێکی گـەورەی دەخـوارد. نزیکـترین هـاوڕێی مردبـوو، هەسـتی دەکـرد دوای مـەرگی ئـەو زۆر تەنیایە. من لەگەڵیا دانیشتم و بە قووڵی هەستم بـە ژان و ئازارەکانی دەکـرد. دواجـار پێـم وت –"لـەوە دەچێت تۆ باشترین هاوڕێی خۆت لە دەست دابێ".

وتی – "بەڵێ.. وایە".

پێم وت -"تۆ دەزانیت باشترین هاوڕێی تۆ کێیە؟".

بە سەرسامییەوە سـەیرێکی کـردم. بـۆ سـاتێك ڕامـاو خـەیاڵ بردییـەوە، چاوەکـانی پـڕ بـوون لـە

فرمێسك، پاشان وتی - "وا بزانم ئەوەیان زۆر ڕاستە- تۆ خۆت باشترین هاوڕێی خۆتیت".

★

+باشە ئەگەر ئێمە هەموو ئەو شتانە بکەین، لەو هەموو شتانەش تێبگەین.. ئایا بە ڕاستی ژیانی ئێمە دەگۆڕێت؟

★ئەگەر ئێمە فێری ئەوە ببین چۆن خۆشەویستی بکەین و بتوانین خۆ پەروەردە بکەین، زۆر لەوە دەولەمەندتر دەبین کە خەیاڵمان بۆی بچێت، بەڵام هێشتا کۆمەڵێك گرفت و کێشە دەمێنن کە سەرو دڵمان بگرن، بە دەست کۆمەڵێك بەزین و نوشوستی ڕاستەقینەدا دەتلێینەوە و ئازار دەچێژین. ژیان خۆشی ناو گەشت و گوزار نییە -یان باخێکی پڕ لە گوڵ بێت. جیهان بە پێی بەرژەوەندی ئێمە هەڵناسوڕێ، هەندێك ڕێو ڕەسم و مەرجی ئینسانی هەیە کە کەس ناتوانێت لێی دەربچێت، ئێمە پابەندین بە کۆمەڵێك یاساوە کە دەربازبوون لێیان قورسە، ئەم دونیایەی ئێمە لە ئازار و گرفت و نوشوستی و زیان و لە دەست چوون بەدەر نییە. بەڵام دەتوانین هەرچی هێز و وزەی هەمانە بیخەینە گەڕ تاوەکو بەرگەی ناخۆشییەکان بگرین،

هەوڵ بدەین گەورەترین پشکی خۆمان لەو ژیانە وەدەست بێنین. ئەگەر ئێمە بتوانین خۆمان لەو خەیاڵ و فانتازیایە ئازاد بکەین کە هەمانە، فێری ئەوە ببین و بزانین سەرچاوە ڕاستەقینەکانی هێز و وزەی ئێمە وا لە کوێدا، ئەوسا تێدەگەین کە هەر هەموو جیهان:

دەرگاکانی لە بەردەمی ئێمەدا کراوە دەبن و دەتوانین هەموو کونجێکی بپشکنین.. ئیدی دونیا چاوەڕێی ئێمە دەبێت.

خەڵکی هەمیشە حەز دەکەن کە وا خۆیان ببینن کە هیلاك و هەلاهەلان، وای دەنوێنن کە شت نەماوە تاقی نەکەنەوە، هەرچی وزەو هێزی هەیانە بەکاریان هێناوە و شت نەماوە نەیکەن، هەر چییەکیان لە دەست هاتووە کردوویانە، ئەو خەڵکە ئامادەن لەبەردەمی خۆیاندا ببەزن. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەر ئێمە هەر هەموو تواناو ئەگەرەکان لە بەردەمی خۆمان دابنێین، بێگومان ئەوە وەکو کانی و زنەیەك وایە کە بەردەوام ئاوی لێ هەڵبقوڵێ، لەنێو هەریەك لە ئێمەدا وزەیەکی لە بن نەهاتوو هەیە، ئەوە وەکو سەرمایەیەك وایە کە لە بانقێك دامان نابێ و دەستمان لێ نەدابێ. ئەمەیان سادەترین جۆری

خۆشی بەخشینە، ئەمەیان کۆتایی نایە، هەرگیز بێزار نابیت، ئەوەیان وزە و توانایەکە کە دەتپارێزێت. کاتێك "بێرنارد بێرنسن"، ڕەخنەگری هونەری، تەمەنی گەیشتە نەوەد، وتی - "من بەوپەڕی تاسەوە لەسەر سووچی شەقامەکان دەوەستم، شەفقەکەم بە دەستەوەیە، بانگی ڕێبوارەکان دەکەم و سواڵ و تکای ئەوەیان لێ دەکەم کە ئەگەر هەر چرکەیەکیان هەیەو کەڵکیان لێ وەرنەگرتووە، بیبەخشن بە من!" ئەو کابرایە دەیتوانی تا ئەوپەڕی لەزەت لە هەموو چرکەیەکی ژیانی خۆی بکات. دەتوانیت بڵێیت کە "ئەم پیاوێکی زۆر دەگمەن بوو".

بەڵام ئێمەش دەتوانین ئەوە بکەین.

★

+ئەوەیان وەک نهێنی ژیان و زیندەگی وایە. هیوادارم کە بتوانین ئاواهی بژین.

★هیچ گومانی تیا نییە کە دەتوانین. من زۆر کەسم بینیوە کە توانیویانەو بە ڕاستی توانیویانە ئاواهی بژین. ئێمە هەموومان دەتوانین یارمەتی خۆمان بدەین کە بگۆڕێین، پێبگەین و گەورەتر بین، ببین بەو کەسەی کە لەناو ئێمەدایەو.. دەبێ

ببین. دەتوانین فێربین کە چۆن چۆنی ببین بە باشترین هاوڕێی خۆمان. ئەگەر وا بکەین، ئەوە تا دونیا ماوە هاوڕێیەکی جوانمان دەبێت. هەمیشە دەتوانین ورەی خۆمان بەرز ڕابگرین. دەتوانین ئارامی بە خۆمان ببەخشین، یارمەتی خۆمان بدەین و ڕۆحی خۆمان ئاسوودە و تێر بکەین ئەو کاتەی هیچ کەسێك لە دەورمان نییە. ئێمە باشترین سەرچاوەی وزەو هێز و توانستی خۆمانین، باشترین ڕێنماییکەر و ڕاوێژکاری خۆمانین. ئێمە هەر هەمووومان ڕاهاتووین کە چاوەڕێی کەسێك بین وشەیەکی ناسکمان دەرهەق بڵێ، بەڵام خۆ ئێمە بە هەزارەها قسەی جوان و ناسکمان هەیە دەرهەق بە خۆمان کە دەکرێ بە خۆمانی بڵێین.

★

+من وا هەست دەکەم کە گەلێک نهێنی هەبوون؛ لە تۆوە فێریان بووم، زۆر پەند و حیکمەتی جوانم لەتۆوە بیست. هیوادارم هیچیانم لەبیر نەچێتەوە.

★بێگومان وەیادت دەکەونەوە؛ بۆ هەمیشەش کەڵکیان لێ دەبینیت.

"سەبارەت بەو نووسەرانە"

"میلدرید نیومان" و "بێرنارد بێرکۆتس" ژن و مێردن. هەردووکیان دەروونناسن و لە "نیویۆرك" وانەی دەروون زانی دەڵێنەوە. هەردووکیان ئەندامی "کۆمەڵەی دەروونناسانی نیشتمانی"ن، دیارە ئەو کۆمەڵەیە ئەمریکییە و ئەوان ئەندامی کۆمەڵێك ڕێکخراوی پیشەیین.

خاتوو میلدرید لە کۆلێژی باڵای -هەنتەر- دەرچووە و هەر لەوێدا ماستەری لە دەروونزانی وەرگرتووە. خاتوو "نیومان" لەژێر دەستی "ثیودۆر رەیك" بۆ چەندەها ساڵ کاری کردووە، توانی پرۆگرامێکی تەواو لەسەر (دەروونشیکاری) تەواو بکات، بەڕێوەبردنی ئەو پرۆگرامە لە لایەن هەمان "کۆمەڵەی دەروونناسانی نیشتمانی" بەڕێوە چوو. خاتوو "نیومان" جگە لەو کارەی سەرەوە، سەرپەرشتیارە لە دەزگای خزمەتگوزاری و ڕێنمایی کردنی خەڵکی لە "نیویۆرك" دیارە کارەکانیشی بوونەتە بەشێك لە کتێبەکەی کە لە ساڵی (1970)دا دەرچوو: لەژێر ناوی "چەند ڕێبازێکی نوێ بۆ ڕێنماییکردنی منداڵان". ئەو کتێبە وەك ئەنتۆلۆژی

کۆمەڵێك نووسەر کە لەسەر جیهانی منداڵان و "شیکاری دەروونی" کاری گەورەیان ئەنجام داوە، وەك ڕێبەرێك خەڵکی کەڵکی لێدەبینن.

"بێرنارد بێرکۆتس" دەرچووی کۆلیژی "نیویۆرك"ە، ماستەری لە زاکۆی کۆلۆمبیا تەواوکرد، دکتۆراکەشی لە زانکۆی "نیویۆرك" بوو. پاشان پەیوەندی کرد بە (پەیمانگای ئالفرێد ئادلەر)، دیارە ئەو پەیمانگایە هەر بە ناوی دەروونزانی گەورە – ئادلەر- خۆیەتی، جگە لەوەش، لە هەمان کاتدا لەو سەنتەرەش کاری دەکرد کە بایەخی بە نەخۆشییەکانی عەقڵ دەدا، زیاتریش قوتابیانی خوێندنی باڵا تیایدا کارمەند بوون و ئەزموونی خۆیان دەوڵەمەند دەکرد. دکتۆر "بێرکۆتس" لە هەردوو کۆلێژی "جۆن جەی" و "نیویۆرك ستی"دا سەرگەرمی وانەوتنەوە و لێکۆڵینەوە بوو، کۆلێژی "جۆن جەی" بایەخی تەواوی بە مەسەلەکانی تاوان دەدا، ئەم وەك نووسەرێك بەرهەمی خۆی لە زۆربەی ڕۆژنامەو گۆڤارەکاندا بڵاودەکردەوە.

یاوەری سێیەم لە دەرکردنی کتێبی "چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت". کە "جین ئۆون"ەو لە "نیو جێرسی" گەورە بووە، دەرچووی کۆلیژی

"سـكيدمۆر"ە. لـە زانكـۆ كۆلۆمبيـا ماسـتەری لـە "فەلسـەفە" وەرگرتـووە، ئـەو خانمـە دەيـەها لێكۆڵينەوەی لەسەر كێشەو گرفتـەكان ئامـادە دەكـرد و لە ڕێی كەناڵەكانی تەلەفزيۆنەوە پەخش دەكـران، لـە دەزگايەكيشـدا وەك نووسـەر پـەرەی بـە توێژينـەوەكانی خـۆی داوە و زۆر بايەخيشـی بـە جەماوەر و بوونی ڕاو و ڕای گشـتی داوە، ئـەو خانمـە شووی كردووە و وەك نووسەرێكی ئازاد لە (نيويۆرك ستی) دەژی.

*بەشێك لـە خوێندنــەوەكانی هــەندێك لــە نووسەران:

"ڕێكس رید" وتوویەتی:

"زۆر دەگمەنە كەسێك هەبێ و لەســەر ئـەم گۆی زەوییە بژی و گرفـت و كێشـەی نـەبێ، ئـەو گرفت و كێشانەی كە سەرچاوەكەیان ڕۆحی خۆمانە. هەندێك جـار ئێمــە گــەروەترین و خــــەراپترین دوژمنـــی خۆمـانین بێ ئـەوەی كـە پـێی بزانـین. ئــەم كتێبــە دانســقەیە دەتوانێــت گرفتــەكانت چارەســەر بكـــات بەوەی كـە یارمـەتیت دەدات خۆتـت خـۆش بـوێ. بـە هەســت و ســۆز و حیكمـــەت و ڕۆحێكــی ڕێنمــایی كەرەوە نووسراوە. ئەوە كتێبێك نییــە لەسـەر وشـەی "چـۆن" بوەســتێت، بـــەڵكو زیـــاتر فـــێرت دەكـــات "كـاركردە" بیـت. هـەر كەســێكم ناســیبێ و ئـــەم كتێبـەی خوێندبێتـەوە، دواجـار كەسێكی باشــتری لێ دەرچووە؛ لەچاو جـاران. تكایـە.. بیخوێنـەوە. ژیـانت دەگۆڕێت. بە دڵنیاییەوە دەیڵێم كە ژیانی منی گۆڕی.

*"نۆرا ئیفرن" وتوویەتی:

(میلدریــد نیومـــان) و (بێرنـــارد بـــێركۆتس) كتێبێكی زۆر دەگمەنیان نووسیوە. مـن پێتـان دەڵێـم

که ئەم کتێبە پڕە لە ئەفسوون- بەڵام هەموو جوانی کتێبەکەش لەوەدایە کە باس لە سیحر و ئەفسانە ناکات. با بە کورتی و سادەیی پێتان بڵێم کە (من بێ ئەم کتێبە ناژیم).

*"نەیل سیمۆن" وتوویەتی:

"خۆی هیچ حەب و دەرمانێکی وا کاریگەر لە ئارادا نییە زۆر بە پەلەو خێرا وات لێبکات کە چۆن ببیت بە باشترین هاوڕێی خۆت. بەڵام ئەگەر من نیگەران و ڕەشبین بم، لە ڕۆژێکدا دوو جاران دەیخوێنمەوە، دیارە پەرداخێك ئاویش لە بەردەمی خۆم دادەنێم. هەموو جارێکیش ورەی منی بەرز کردۆتەوە. ئەم کتێبە ڕۆح و سرۆشتم پێ دەبەخشێ و وات لێدەکات ڕوو لە باشتر بیت."

*"دان گرینبێرگ" وتوویەتی:

"-چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت- بەدەر لە هەر گومانێك کتێبێکی زۆر ڕووناکە، بە لایەنی کەمەوە هەفتەی جارێك خوێندنەوە و سەرلەنوێ خوێندنەوەی پێویستە. بەر لە خوێندنەوەی من کەسێکی پەست و غەمگین، ئەوەندە لێوە لەرزە بووم

کە کەمترین شت دەیترساندم، کەسێك بووم کە هەرگیز بوارم بە خۆم نەدەداو ڕۆژگار، ڕۆژگاری خۆم نەبوو. هەر لە دوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە هەستم کرد هێمن و بە تواناترم لە جاران، یەکسەر چوومە دەرەوە و زۆر بە سادەیی دڵی خۆم بە ئایس کرێمێکی مۆز خۆش کرد."

★"خاتوو پاولا پرێنتس" وتوویەتی:

"ئەم کتێبە داوات لێدەکات کە هیچ کەس نەکەیت بە بەرپرس لە کاروکردەوەکانی خۆت، تاکە کەسێك کە لە شتەکان بەرپرس بێت: خۆتیت."

★"ڕیچارد بێنجامین" وتوویەتی:

"ئەم کتێبە بۆ ئەو کەسانە نووسراوە کە بە تەواوی خۆیان خۆش ناوێ. هەموو شتێك دەگۆڕێت گەر تۆ بتوانیت باشترین هاوڕێی خۆت بیت!"

★"بێری بێرنسن" وتوویەتی:

"لەو کاتانەی کە کێشەو گرفتم زۆر دەبوون، کە زۆر دەشڵەژام؛ ئەم کتێبە بۆ من هەناسەیەکی پاك و قووڵی ناوشاخان بوو. ئێستاکەش.. پاش خوێندنەوەی چەند جارەم بۆ ئەم کتێبە؛ پەند و حیکمەتە بە کەڵکەکانی بوونەتە بەشێك لە ژیانم".

*ڕۆژنامەو گۆڤارەکان ستایشی "چۆن دەبیت بە باشترین هاوڕێی خۆت" دەکەن

1-"جۆرێکە لە گفت و گۆی زیندوو لە ڕووی سایکۆلۆژییەوە کۆك و دامەزراوە.. ئاراستەی ئەو کەسانە کراوە کە ڕقیان لە خۆیانە، یاخود قێز لە خۆیان دەکەنەوە.. خەڵکانێك کە حەوسەڵەی ئەوەیان هەیە ئوتمبێلەکانیان بخەنەگەڕ، بەڵام خۆ دەشکرێ بەوە سەغڵەت نەبن کە خۆ فێر بکەن چۆن چۆنی خۆ بخەنە گەڕ". [نیویۆرك تایمز].

2-"ئەو شتەی کە نووسەران -بێرکۆتس-ەکان- دۆزییانەوە.. شێوازێکی زۆر لە یادکراوە لە گفتوگۆ کردن و مامەڵە، لێك نزیك بوونەوەیەکی ئادەمیانە کە دەکرێ پێی بڵێین: نزیك بوونەوە لە ناسینی من".
[شیکاگۆ تربیون سندیکت]

3-"ئەم کتێبە پڕ لە سۆزە، پڕە لە یاساو ڕێ و ڕەسمی سەیر و سەمەرە، ڕەچەتەیە بۆ ئەو کەسانەی وەڕس و بێزارن، دەرمانێکە دژ بە فیگاری و نیگەرانی و پەژموردەیی، دژ بە ورە بەردان و بەزین و دژ بە تەنیایی".
[لۆس ئانجلز تایمز]

4-"لـه گەوهـەردا نووسـەرانی ئـەم كتێبـە دەڵێـن: بوەستەو ژیانی ئەمڕۆكەت تێكەڵ بەو هەست و سۆز و كاردانەوانە مەكە كە دەكرێ ناجۆر و ناگونجـاو بـن بە یەكەوە، ئەو هەست و سۆز و كاردانەوانەی كە لـە منالییـەوە لەگـەڵ خۆتـدا هـەڵتگرتوون. بوەسـتـەو چیدیكە لە پایەو پلەی خـۆت كـەم مەكـەرەوە، خـۆت مەشكێنە، بچوك مەبەرەوە. هـەر ئـەو نووسـەرانەش یارمەتیت دەدەن كە چۆن بگەیت بەو قۆناغە".

[دیترۆیت فری پرێس]

5-"ئەگەر دەرمانێكی سیحراوی هەبووایە بۆ ژیان و زیندەگـی كـردن، كـە بخرایەتـە نـاو بوتڵێـك و بفرۆشـرایە، دەتوانیـت دڵنیـا بیـت لـەوەی كـە بـەر نەدەكـەوت. بـەڵام لەبـەر ئـەوەی كـە دەرمـانی وا لـە بازاڕدا نییـە، میلدریـد نیومـان و بێرنـارد بـێركۆتس ڕێگـە چارەیـەكی دیكـەیان دۆزییـەوە تـا یارمـەتی خەڵكی بدەن كە ژیانێكی پڕ ماناتر ببەنە سەر، جگە لەوەش، بتوانن ئەوەندە ئازا بن بەسەر ئـەو تـەنگ و چەڵەمانە زاڵ بن كە ناهێڵن بەختەوەر بن".

[ئۆكلاند تربیون]

6-"هەمیشـە، دووبـارەو دەبـارە ئـەم كتێبـە بخوێنـەوە. بـە ڕاسـتی چێـژ بەخشـە، پاشـان لـەوە

تێدەگـەیت کـە بـۆ هـەر دڵـەڕاوکێ و تـرس و نائومێدییەك هۆکاری بەجێ هەن، خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئارام بەخشە".

[هارتفۆرد کۆرانت]

7-"کتێبێکـی فریـودەرە، دوورە لـە قسـەی پـڕو پووچ، بە شێوەی پرسـیار و وەڵام دامـەزراوە، کۆك و جوان. ئەوەندە بەرزە کە دەبێ ڕیزی بۆ بگریت".

[هۆستن کرۆنکل]

8-"بـە زمـانێکی شـیرین و ڕوون، دوور لـە زمـانی تەکنیکی، بـەڵام ڕۆشـنبیرانە: فـێرت دەکـات چـۆن لـە ڕووی سـۆزدارییەوە خـۆش بـەخت دەبیـت، بـۆ هـەر کەسـێك گـەر بیـەوێت لـە ڕووی عـەقڵیو ڕۆحییـەوە ئـارام بێـت: خوێندنـەوەی ئـەم کتێبـە بەکەڵکـە، بـۆ تێگەیشتن لە سەرچاوەکانی خۆشی و نەخۆشی".

[لایبرەری جورناڵ]

9-"خەڵکێکی زۆر و جوان بەرەو پیری ئەم کتێبە چوون و ڕێی خۆیان دۆزییەوە بۆ (بوون بە باشترین هـاوڕێی خۆیـان. خۆشـی و گەشـانەوەیان بەڵگەیـەکی ڕوونە کە چـۆن ئـەم نامیلکەیـە توانیویـەتی ژیانیـان بگۆڕێت. لەوانەیە ژیانی تۆش بگۆڕێت)".

[مینیپۆلس تریبون]

10-"زۆر گرنگە گوێ لە خۆمان بگرین، ئەگەر بتوانین ببین بە باشترین هاوڕێی خۆمان، ئەوسا دەتوانین بەختەوەر بین. ئەمەیان کتێبێکی دانسقەیە بۆ ڕێنمایی و ئامۆژگاری".

[پێسا کۆلا نیوز]

11-"هەوڵ بدە ئامۆژگاری ماقووڵ بدۆزیتەوە، هەستی پێ بکەیت، واز لە شتی مناڵانەت بێنە، بەوە ڕازی بە کە ئیدی تۆ گەورە و تەواویت، لەسەر هەردوو پێی خۆت بوەستە".

[دالاس تایمز هیرالد]

12-"دونیایەك سەرسامی و شاگەشکەبوون.. هەموو کەسێك باسی دەکات".

[بۆستن هیرالد ئامریکان]

13-"لە فرۆشدا پلەی یەکەمینەو ئەوەش جێی سەرسامییە.. ئەم کتیبە فیرت دەکات کە چۆن چارەسەری دەرد و گرفتەکانی خۆت بکەیت.. ژمارەیەکی زۆر لە خەلکی کە زۆربەیان ئافرەتن: ئەم کتیبە دەخوێننەوە و لێی دەدوین".

[نیویۆرك مەگەزین]

14-"میلدرید.. بیرنارد: سوپاس بۆ هەردووکتان، من پیویستم بەم کتیبە هەبوو. ئەو دوو زاتە

دەروونناسن، ئەوان فێرمــان دەکـەن کـە چـۆن چۆنـی لەگـەڵ خۆمـاندا دۆسـتایەتی بگریـن. هـەموو شــتێك دەگۆڕێت، ئەوان وا دەڵێن، ئەو کاتەی کـە دەبیـت بـە باشترین هاوڕێی خۆت".

[جاکسنڤل- تایمز – یونیەن]

15-"نیومـــان و بـــێرکۆتس ئاگـــاداری کێشـــەو گرفتەکانی تەنیایین، خۆ بەکەم زانین، بە یەکـەوە و لـە فۆرمـی دیــالۆگدا چـەندە وشـەو ڕسـتەمان فـێر دەکەن تا بتوانین هێز و وزە لەناو خـودی خۆمانـەوە بخولقێنین".

[ڕۆنۆك تایمز]

16-"بــە زمــانی کەسـێکی ئاســایی بۆمــان ڕوون دەکەنەوە کە هەر یەك لە ئێمە تواناو هێزی شاراوەی تیایـە کـە بتوانێت شـادومان بێت. لـە ڕێی دەیـەها پرسـیار و وەڵام، پیشـانمان دەدەن کـە دەشـێ هــەر یــەکێك لـــە ئێمــە بـــە ڕۆحێکـــی ئیجابیانـــە کاروکردەوەکـــانی خـــۆی هەڵبســـەنگێنێت، بگـــرە ئازادنەش، لە ڕووی سـۆزدارییەوە، هـەموو شـتەکانی خۆمـان هـەڵبژێرین، چاکـتریش لـە توانـاو هـــزری خۆمان تێبگەین".

[لە کتێبی –مەنث کلەب]

17-"باشـترە لـە چوونـت بـــۆ لای دەروونزانیـێـك و ڕاكشانت لەسەر قەرەویڵە، ئـەم كتێبـە بخوێنـەوە كـە زۆرتریـن فرۆشـی هەیـە، دوای ئــەوە تۆزێـك نــرخ و بایەخی پتر بۆ خودی خۆت دابنێ".

[ولنگتن نیوز]

هاوینی- 2002

سلێمانی